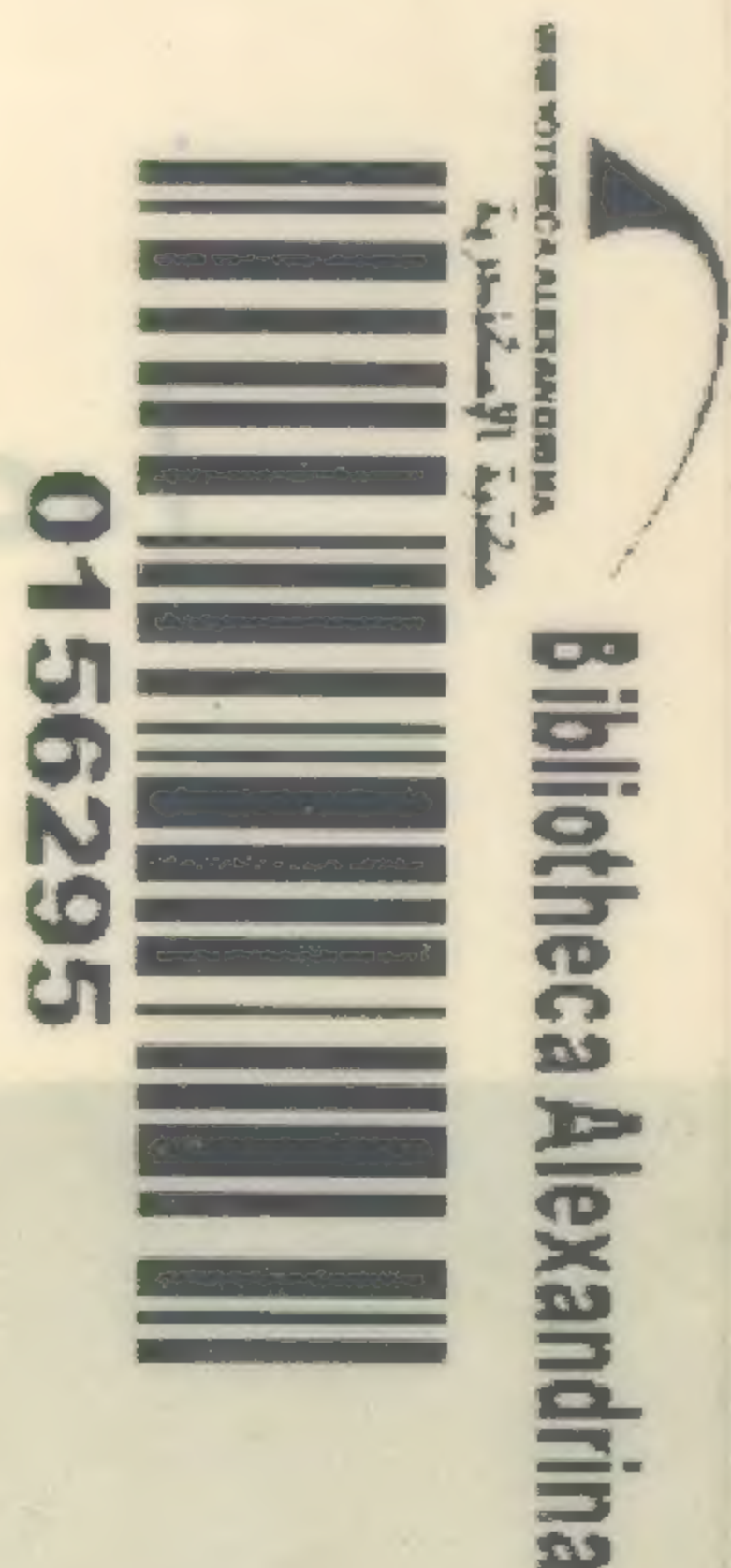


المكتبة الثقافية

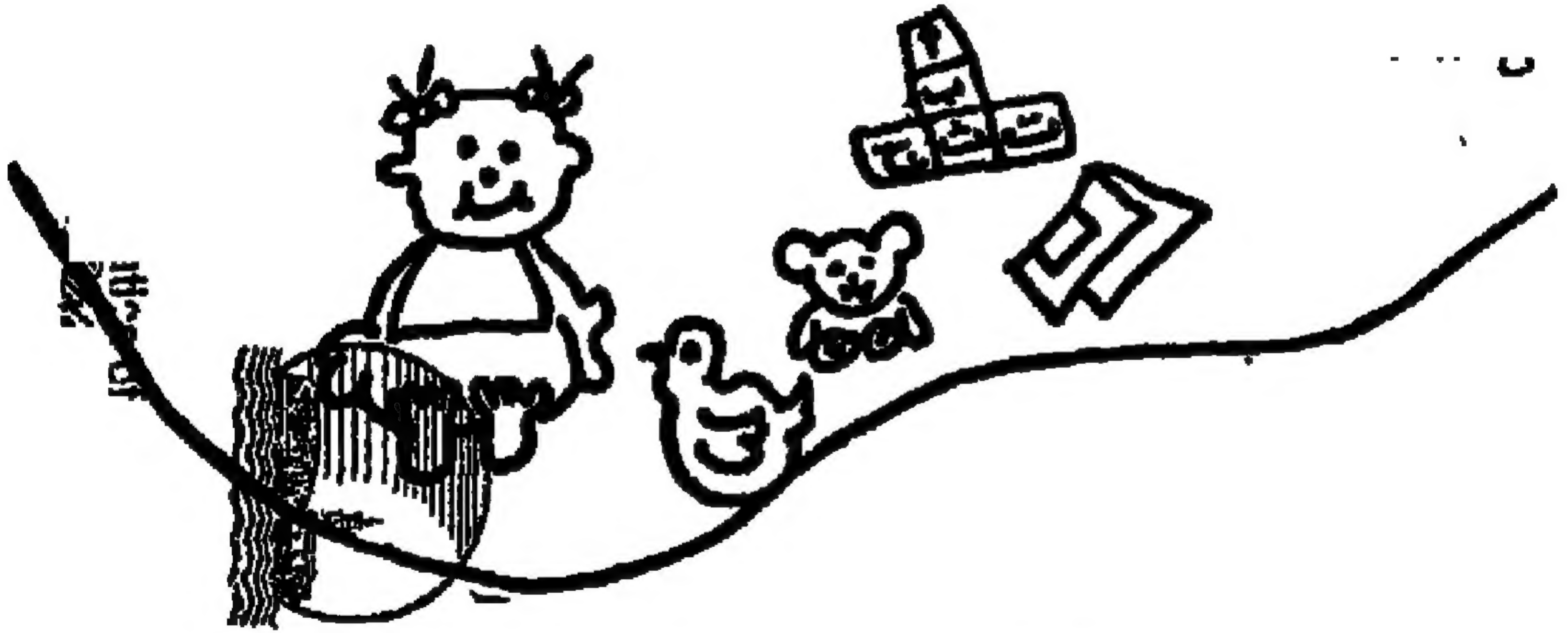
صحة الطفل وأخطاء الأهل

بتحليل مصطفى الديواني



المكتبة الثقافية
(٤٧٧)

صحة الطفل وأخطاء الأمهات



د. خليل مصطفى الديواني
أستاذ طب الأطفال



المطبعة المشرقية للنشر والتوزيع

١٩٩٢

● ● الإهداء

(الى أولادى الثلاثة)

فبفضلهم ..

انتهيت من تأليف الكتاب

فى المدة المقررة له !!

● مقدمة

هذا الكتاب قد ألفته من حصيلة خمسة وعشرين عاما مع شكاوى الأهل وأسئلتهم ومع أخطائهم في التعامل مع أبنائهم في صحاحهم ومرضهم • وليس الكتاب تانيبا للأهل بقدر ما هو محاولة للإجابة عن كثير من التساؤلات وتصحيح كثير من الأخطاء التي يقع فيها الوالدان والتي تحدث كثيرا إما بحسن نية أو باتباع نصائح قدامى العائلة مع كل ما في تراث الطب الفولكلوري من أخطاء ومعتقدات ضارة •

وقد عانيت بترتيب المواضيع أبجديا ليسهل على القارئ العثور على ما يطلبه من توضيح وتصحيح •

أسنان الطفل

● ● تحتسب مواعيد ظهور الأسنان اللبنية عند الطفل
بالطريقة الآتية : -

عدد الأسنان = (السن بالشهور - ٧) •

أى ان عدد الأسنان عند طفل فى الشهر التاسع
من عمره يكون حوالى سنتين •

وأقول هنا حوالى لأنبه الى أن موعد ونظام ظهور
الأسنان عند الأطفال يختلف جدا بين طفل وآخر فهناك
أطفال - وبالذات - ذوو الحجم الكبير - يتأخرون في
التسنين الى ما بعد السنة الأولى وهناك عائلات بأكملها
تتأخر وراثيا في التسنين .

★★ اذن لا يجب ان يؤخذ تأخر الأسنان اللينة على
أنه علامة نقص في الكالسيوم أو فيتامين « د » لدى الطفل
فتلك أعراض تظهر في صورة تأخر في موعد الجلوس
والوقوف والمشي . ويجلس الطفل عادة ما بين ٦ - ٩
شهور . . ويقف ما بين ٩ - ١٢ شهرا . ويمشي ما بين
١٢ - ١٨ شهرا .

ويلاحظ هنا ان العلم لم يحدد يوما بذاته لخطوات
نمو الأطفال بل وضعها في مراحل سننية تمتد شهورا
طويلة حتى لا تقلق الأم اذا لم يبدأ ابنها في التسنين
حين يصل الى سن الستة شهور .

صحيح ان صحة الأسنان تتوقف على الاعتناء بها
ما بين نظافتها بفرشاة الأسنان وكشف دورى كل ستة
شهور عند طبيب الأسنان . الا ان من أهم مراحل العناية
بالأسنان هي مرحلة تكونها ، أى أثناء الحمل والابن
ما زال جنينا ولذا يجب ان تهتم الأم بآكلاتها الغنية
بالكالسيوم وفيتامين « د » ، وبالتعرض اليومي لأشعة
الشمس المباشرة .

ولا يجب أن تتناول الأم أى مضاد حيوى وبالذات
الترامايسين ومشتقاته أثناء حملها فهذا يضر بتكوين
أسنان الجنين ضررا بالغاً . . .

● **التسنين برىء تماما من أى أعراض مرضية فمن**
الأخطاء الشائعة جدا هى ان تعلق الأم مرض ابنها بالاسهال
مثلا أو ارتفاع درجة الحرارة بالتسنين .

ولكن - يلاحظ فعلا ان كثيرا من الأطفال يصاب
بعرض ما - ويختفى هذا العرض - حالا - بعد ظهور
أحد الأسنان .

وقد فسر العلماء ذلك بأن التسنين - وما يصاحبه
من ألم يضعف مناعة الطفل فيسهل اصابته بميكروب
كان يمكن أن يقاومها من ظروفه الصحية العادية .

● **فى النهاية . . لابد أن يعتاد الطفل على غسل**
أسنانه بالفرشاة والمعجون يوميا وهو أمر على بساطته
وأهميته تتجاهله الأمهات كثيرا ولعل هذا لأنهن « أيضا »
لا يعملن به !!

الاسهال

● ● لنبدأ حديثنا عن الاسهال ... سؤال ...
ما هو الاسهال ؟ !

الواقع أن كثيرا من الأمهات يخطئن حين يعتقدن
أن الاسهال هو كثرة عدد مرات التبرز .

● والحاصل ان براز الطفل حتى شهره الأربعة الأولى
يتميز بالآتي : -

- يكون عادة مع كل رضعة ثدي .

- ويكون ممحطا ، لينا جدا وكثيرا ما يميل للون

الأخضر .

وهو ان قورن ببراز الشخص البالغ او الطفل

الكبير لكان - نسبيا - اسهالا .

ولكن . . . يجب ان نذكر دائما ان البراز هو نتاج

لما يأكل الانسان . . ولا نتصور ان طفلا يتغذى على

لبن الأم الخفيف ، السهل ثم يخرج برازا يشابه

طفلا يأكل وجباته الكاملة من لحم وأرز وفواكه .

ويخطئ الأهل أيضا حين يعتقدون ان البراز ذا

اللون الأخضر دليل على المرض . أو يقولون (عنده برد في

المعدة !) بينما اللون الأخضر بريء من التهمة تماما .

والمشكلة هنا ليست مجرد الخطأ في الاعتقاد ولكن

ما قيل في ذلك من ايقاف لبن الثدي - كعلاج لما ظنوا أنه

اسهال .

فنكون هنا قد حرمانا الطفل من لبن الثدي وهو غذاء

وعلاج . ومن ناحية أخرى عرضنا افراز لبن الثدي

للتقص فالرضاعة هي المنشط الأساسي لنزول اللبن .

والخطأ الأخير - والكبير . هو اسراع الأم بإعطاء

ابنها دواء الاسهال قبل استشارة الطبيب .

والصبح هو ..

يكون الطفل مصابا بالاسهال اذا تغير برازه
- جذريا - عما اعتاده .

ولنضرب مثلا : طفل اعتاد التبرز ٥ - ٦ مرات
يومية ، وهو في حالة طبيعية تماما نشيط عاды شهية
عادية ، مثل هذا الطفل ليس مريضا ، ولكن لنفرض أن
طفلا آخر اعتاد التبرز مرة - أو مرتين يوميا وفوجئت
الأم يوما بزيادة عدد مرات تبرزه عما اعتاده هو ...
مع زيادة في الليونة هنا .. يمكن القول ان اضطرابا
معويا قد بدأ حدوثه وظهر في شكل اسهال .

● للأسهال أسباب عديدة وهي : -

- أسباب غذائية : كأن تسرع الأم في اضافة أكالات
جديدة للطفل في غير السن المناسب أو في الوقت الخطأ
كأن يكون مريضا أو في فترة تسنين أو أثناء شهور
الصيف .

ولذا أقدم للأم جدول تغذية الطفل ، اتبعيه تأمني
أخطار التسرع من اضافة الاكالات .

- أسباب جرثومية : وأهمها بالطبع التلوث وهنا
لا بد من بضع نصائح :

* لبن الثدي أكبر وقاية للطفل من أخطار تلوث

الألبان والأكلات • بل هو أيضا علاج للنزلات المعوية •
★ أبعدى عن الطفل الذباب تماما •

★ اعتنى بغسل الأكلات الطازجة كالفواكه والخضروات من السلطات •• وابتعدى جدا عن تلك الفواكه التى يصعب غسلها كالفراولة •

صحيح أن النزلات المعوية يسببها ميكروب يصيب الجهاز الهضمى مباشرة ولكن قد يزحف ميكروب أصاب الطفل فى مكان آخر ليهاجم أمعاه فمثلا قد يصاب الطفل بالتهاب فى الحلق أو الأذن •• ويعقب ذلك بعد يوم أو اثنين اسهال •

فأبعدى عن ابنك الإصابة بنزلات البرد وهى غالبا ما تكون عدوى من المخاطين • وعالجيه منها بسرعة •

والعلاج •••

● وإذا كان الطفل يرضع الثدي •• فلا توقفى الرضاعة • أما إذا كان يرضع لبنا صناعيا أو يأكل أكلا خارجيا فأوقفى الأكلات واكتفى بمحلول مضاد للجفاف للرضع أو الأكلات البسيطة كالبالوظة والتوست بالشاي •• حتى استشارة الطبيب •• وأنصح بأن تأخذ الأم عينة من البراز ليرأها الطبيب •

● لا تسرعى بإعطاء أدوية الاسهال أو المضادات الحيوية للطفل فضررها كثيرا ما يكون كبيرا •

الامساك

● عرض كثير الحدوث بين أبنائنا وفيه قد يقل حجم البراز وبالتالي يتأخر نزوله يوما أو أكثر ، مع احتفاظه بليونته العادية .

● ● وقد يكون الامساك لزيادة في صلابة البراز مما يصعب إخراجه لما يسبب من ألم في شرج الطفل .
فيؤدي هذا الى اجتجازه مدة أطول فيمتص الجسم السوائل منه فيزداد صلابة . وهكذا : وقد يؤدي الأمر في النهاية

الى اصابة الطفل بجرح فى الشرج يجعل من الاخراج
مسألة صعبة شديدة الالام .

● وللامساك أسباب عديدة مثل : -

- النقص فى كمية الغذاء التى يتناولها الطفل ،
فالرضيع مثلا يقل حجم برازه وعدده اذا كان لبن ثدى
الأم قليلا ، بل لعل الامساك هو أولى علامات نقص افراز
اللبن . وقد يكون النقص الغذائى بسبب فقد شهية الطفل
أثناء إصابته لبعض الأمراض حتى الانفلونزا .

- وقد تتدخل نوعية الغذاء فتكون سببا رئيسا
للامساك : الموز مثلا والكمثرى والتفاح والجزر من الاكلات
التى قد يؤدى الافراط فيها الى اصابة الطفل بالامساك .

- ثم هناك عدم انتظام عادة التبرز لدى الطفل وترى
هذا كثيرا عند الأطفال فى بداية العام الدراسى حين ينزلون
المدرسة مهزولين بلا تبرز حتى يفقدوا عادة الاخراج بعد
بضعة أيام .

● حتى لا يحدث الخطأ !!

- لابد ان تفرق الأم بين الامساك الحقيقى وبين قلة
كمية البراز مع احتفاظه بليونته وخصوصا عند الطفل
الرضيع فعلاج الامساك يتوقف على تعريفه التصريف
الصحيح . فاذا كان البراز ممسكا فلا بد من الاكثار من
الاكلات ذات الالياف مثل البرتقال والطماطم ، بل والبطيخ

والخسوخ والخضروات الخضراء ، مع الاقلال من الأكلات
المسكة كالموز والجزر والتفاح ، أما إذا كان لبنا وقليلًا
فلتزد الأم كمية غذاء الطفل من لبن أو غيره .
كمية غذاء الطفل من لبن أو غيره .

— لا يجب ان تلجأ الأم الى اللبوس لتنشيط الاخراج
ولا للملينات . حتى لا يعتاد الطفل عليها فلا يتبرز
بدونها . وليكن العلاج غذائيا .

— صحيح أنه من المهم جدا ان يعتاد الطفل على التبرز
في مواعيد منتظمة ولكن . . لا يجب ان نشدد في تدريبه
والا توترت الأعصاب وأدى الأمر الى عكس المطلوب فتري
الطفل يجلس الى التواليت وعيناه الى والدته التي تصرخ
في وجهه بأن يعملها — وتخيل انت الموقف .

— لا يجب ان تتجاهل الأم نزول بضعة نقاط من
الدم مع براز الطفل فهذه علامة جرح مؤلم للشرج يجب
علاجه بمعرفة جراح .

أرتيكاريا

● ● عرض يصيب الكثير من أبنائنا ، وكثيرا ما تختار
الأم في علاجه .

والسبب هنا أن الموضوع ليس بدهان كريم موضعي
بل المشكلة هي اكتشاف سبب هذه الحساسية الجلدية .

★ أول ما يتبادر الى فكر الأهل هو أن السبب من

الارتيكاريا هو المواد الغذائية فيسرعون بحذف الاكلات
المتهمة مثل البيض والموز وغيره .

خطا !!

● أولا : يجب ان تسأل الأم نفسها : -

« متى بدأت الارتيكاريا فى الظهور ؟ » .

هل هى تشمل الأماكن المغطاة من جسم الطفل كما
تشمل الأماكن العارية ؟ . .
هل هى موسمية ؟ . . فى الربيع مثلا .

هل بالمنزل حشرات كالناموس والبراغيث والنمل ؟

وعلى ضوء هذه الاجابات يمكن تشخيص السبب
وابعاده فيشفى الطفل !!

فمثلا قد تقول الأم ان الطفل أصيب بالارتيكاريا وهو
فى سن ثلاث سنوات . . فكيف أتهم هنا البيض أو الموز .
وقد مضت عليه سنتان ونصف وهو يأكلهما ؟ ! هنا
نبحث عن سبب آخر غير المواد الغذائية .

لكن هناك بعض الأمهات يعرضن للطبيب بأن
الارتيكاريا أصابت أبناءهن وهو فى الشهر السابع من
عمره . عندما بدأ فى أكل البيض . وانها تختفى اذا منعنا
البيض . . هنا يستطيع الطبيب أن يشير الى الغذاء كمتهم
رئيسى . .

أما إذا كان الغذاء بريثا ، فالمتهم المنطقي بعد ذلك هو لدغ الحشرات ، وخصوصا إذا كانت الارتيكاريا فى الأجزاء العارية فى جسم الطفل - فاموس أو عند استك الملابس الداخلية وعلى شكل حبوب متتالية • قرص براغيت أو نمل •

ليس هناك ما يسمى وساخة بطن سببا للارتيكاريا • •
صح !

يكون العلاج الجذرى اذن باكتشاف المسبب وإبعاده
عن الطفل • •

ويكون العلاج الموضعى بكريمات خفيفة مرطبة وليس
بتلك التى تحتوى على مادة الكورينزون •

نقطة أخيرة

كثيرا ما ينتج عن لدغ الحشرات ارتيكاريا محوصلة
بداخلها سائل شفاف يخدع الأم فتظنه جديريا مائيا •
ولكن يختلف عنه تماما • فالجديرى المائى يبدأ فى البطن
والظهر • • وينتشر بعد ذلك حتى يصيب الأطراف •
أما الارتيكاريا فبالإضافة الى أنها تكون متكررة عند
الطفل كثيرا فهى تنتشر فى فوضى بدون نظام محدد •

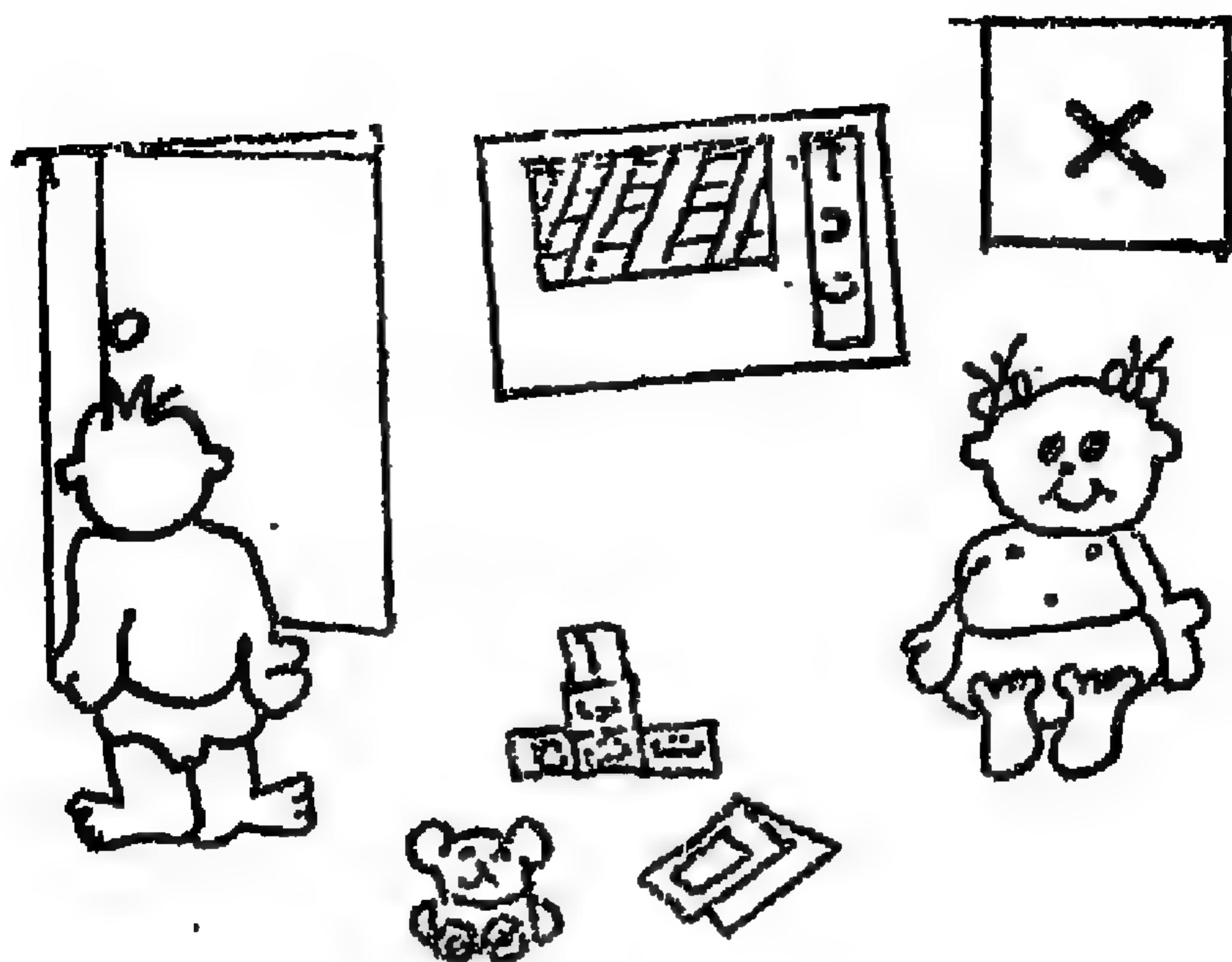
أنف الطفل

١ - الزكام

سوف تقل مرات إصابة أطفالنا بالزكام لو تلافينا
هذه الأخطاء المشهورة :

عادة تقبيل الأطفال أو الاقتراب منهم عندما نكون
نحن الكبار مصابين بالبرد .

وهناك اعتقاد شائع يقول بأن لدى الطفل مناعة



● قل لا لتكيف الهواء ولنقط الأنف

• ليكروب البرد في أول ثلاثة شهور من عمره •

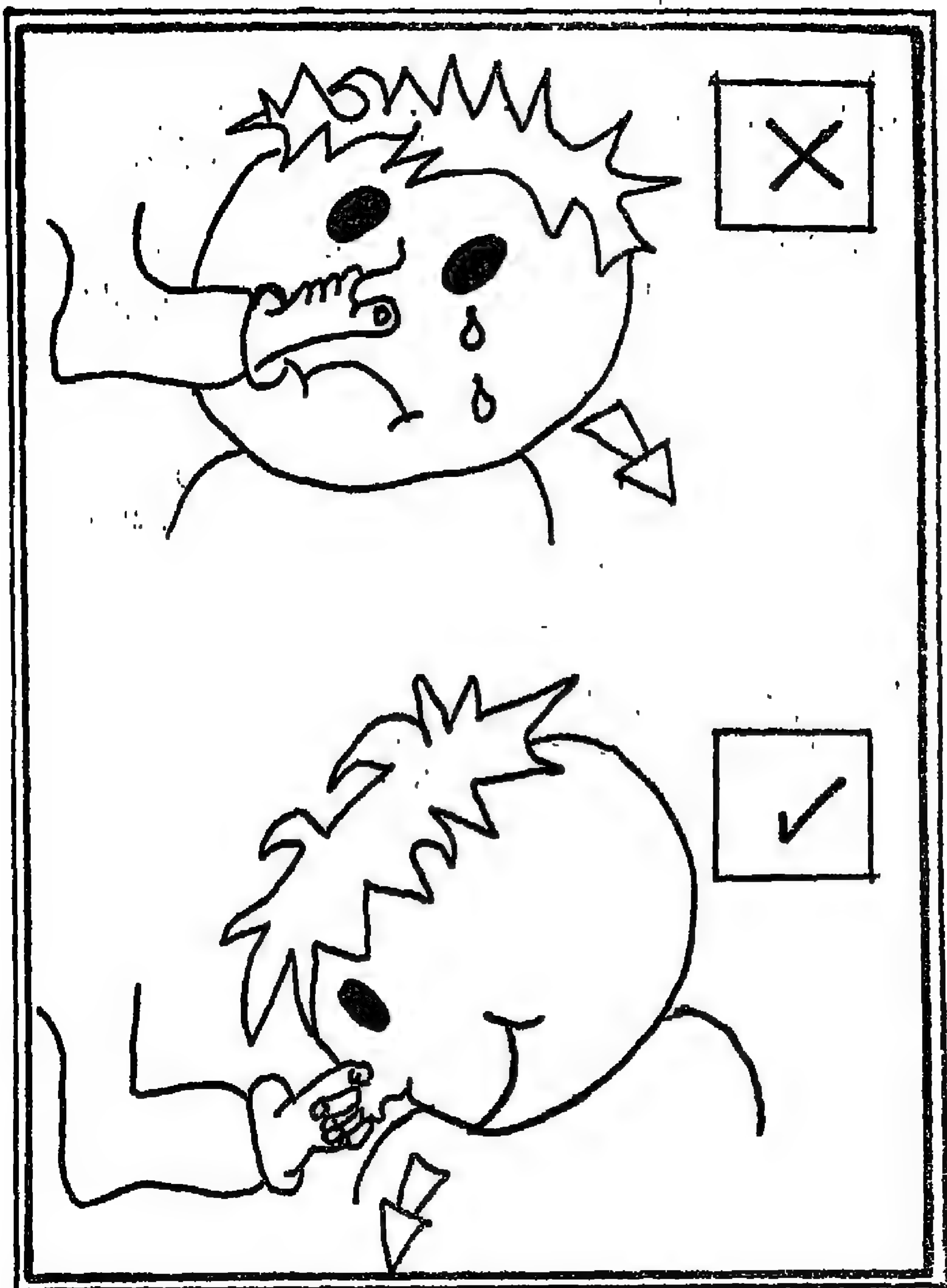
وهذا خطأ تماما : ولذا يجب علينا ان نحمي أبناءنا
من أنفسنا من هذه الحالات •

● ● ● عادة استعمال المراوح والدفايات وأجهزة
التكييف • فهي من أهم أسباب الإصابة بنزلات البرد
عند الكبار وبالتالي الصغار ، لما يحدث الانتقال المفاجيء
من حجرة مكيفة الهواء الى أخرى غير مكيفة •

وأقول للأهل : لو لم تستطيعوا تحمل حرارة الصيف
أو برد الشتاء فاستعملوا المروحة أو التكييف في أضيق
الحدود • ولكن ضعوهما في حجرتكم أنتم وليس في الصالة
أو غرفة المعيشة حتى لا يقترب منها أبناؤنا •

● ● ● اعتاد الأهل أن الاكثار من ملابس الطفل
يحميه • والحقيقة غير ذلك فلا شيء يحمي الطفل من
ميكروب البرد الا بتنمية مقاومته بالملابس المعقولة وتهوية
المنزل والرياضة في الهواء الطلق •

● ● ● ● استعمال نقط الأنف بدون الاسترشاد
برأي الطبيب • فآثار استعمالها ضارة جدا على الغشاء
المخاطي المبطن للأنف وقد تسبب له التهابا مزمنًا ، وبالتالي
انسدادا مزمنًا يجعل الطفل مدمنا لنقط الأنف لا يستطيع
التنفس من أنفه بدونها •



الراس لأعلى لوقف النزف

٢ - الرعاف - نزيف الأنف

● تفاجأ الأم أحيانا بدم - بكميات مختلفة - ينساب من أنف الطفل .

صحيح أن علاجه الجذري لا بد أن يكون بمعرفة الطبيب إلا أن هناك اسعافا عاجلا للحالة .

الخطأ ...

هو ما تقوم به بعض الأمهات من ثني رقبة الطفل للخلف .

الصحيح هو ...

ان ثني رقبة الطفل للأمام حتى تلامس الذقن صدره ، ثم تضغط على فتحتي الأنف مع وضع كمادات مثلجة على الجبهة حتى توقف النزيف .

البدانة ليست صحة •• دائما !!!

● ● السمنة عند أهل العلم هي أن يزيد وزن الطفل على ٢٥٪ من وزنه الطبيعي والذي اتفقنا على طريقة حسابه وهي : -

$$\text{الوزن} = \text{العمر بالسنين} \times ٢ + ٨ \cdot$$

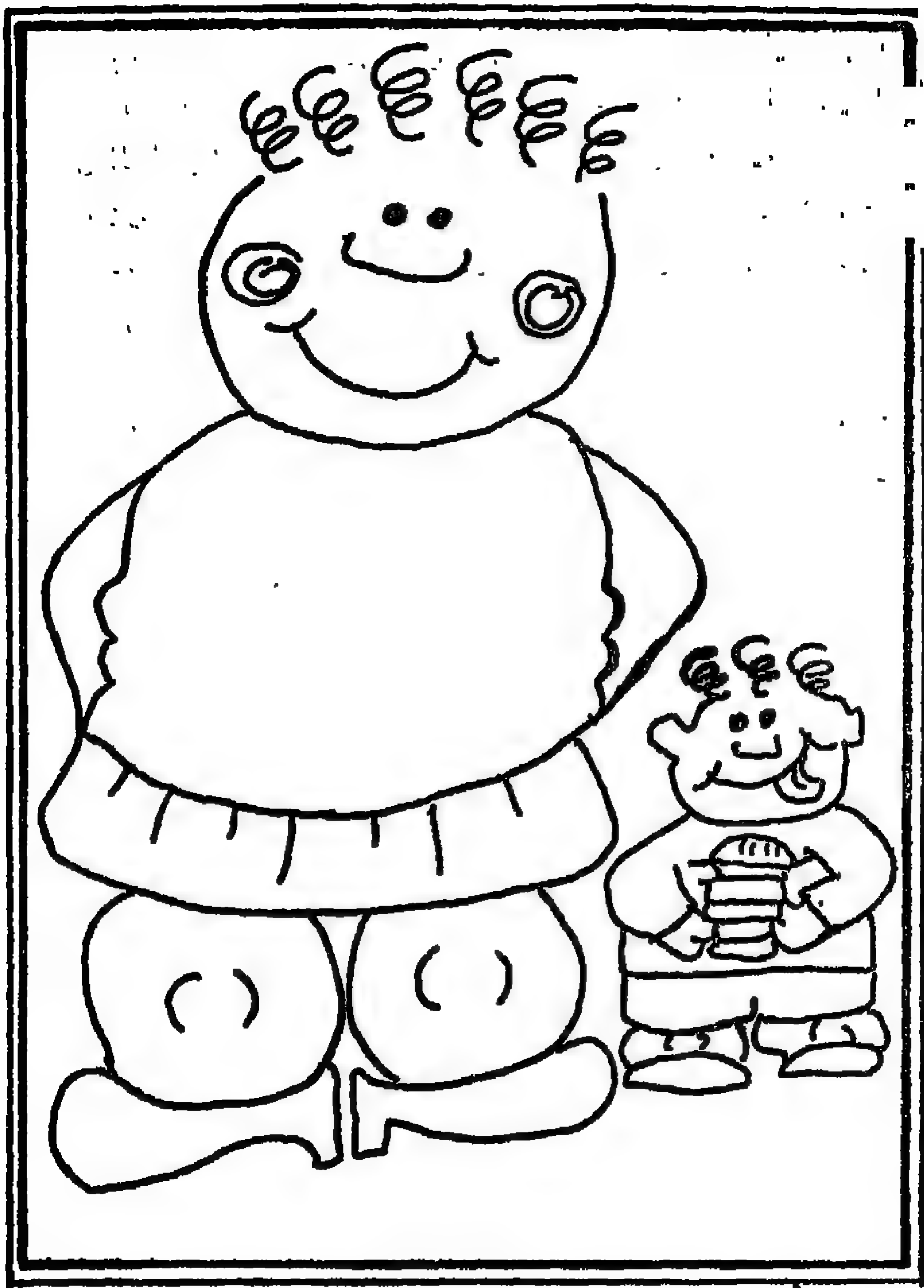
أى أن طفلا فى الخامسة من عمره يزن حوالى ١٨ كيلو جراما •• فاذا زاد على ٢٣ كيلو جراما اعتبر سميئا •

وعلى الرغم من أن أغلب أسباب السمنة في الأطفال غير مرضية إلا أنها في حد ذاتها مرض ، أو فلنقل إنها تؤدي الى تسهيل الإصابة ببعض الأمراض . فالطفل الرضيع السمين تسهل أصابته بالنزلات المعوية ويتأخر تسنينه ومشيه ، فاذا كبر سنه قليلا ووصل الى مرحلة المدرسة كانت حركته ونشاطه قليلا . أضف الى ما يسببه له ثقل الوزن من معاكسات وكثيرا ما يسبب هذا عقدا نفسية وكآبة يغطيها مرح شديد مفتعل . وأسباب السمنة كثيرة ، وعلى عكس المعتقد ، نادرا ما يسببها نقص في افرازات بعض الغدد كالغدة الدرقية ، أهم هذه الأسباب الوراثية . فكما يتوارث الأبناء طول أو قصر والديهم فقد يحدث ان يتوارثوا السمنة . ولعل العادة هنا هي التي تتدخل فالأب والأم السمينان المقبلان على الأكل بشغف وتلذذ يصيبان طفلهما بعدوى حب الطعام .

السبب الآخر للسمنة هو حالة الطفل النفسية ، وكثير منا من يلاحظ ازدياد شهيته عند اكتثابه أو حتى عند سروره ، وقد تنشأ هنا حلقة مفرغة . طفل يكتئب فيأكل كثيرا ليسمن فيتعرض للتجريح فيكتئب فيزيد من أكله وهكذا ، ويزيد من هذا كله ما يصاحب السمنة من قلة الحركة .

خطأ شائع . . . اتهام الغدد . .

أما الغدد ، المتهم الشبه برىء فكل ما تقدمه في



عن البدانة نتحدث

جريمة السمنة لا يزيد على الجنحة • فنسبة ضئيلة جدا من سمنة الطفل يسببها نقص فى افراز الغدة الدرقية أو النخامية • ومثل هذه الأمراض لها أعراض غير السمنة يسهل تشخيصها فنقص افراز الغدة الدرقية يصاحبه تأخر فى حالته العقلية وبطء فى الحركة ويكون وجه الطفل مميزا جدا لغلظة شفتيه وجفونه و ضخامة لسانه وجفاف جلده • أما نقص افراز الغدة النخامية فقد يصاحبه نقص النمو الطولى أو الجنسى ، ولكن ما يحدث هو ان الأهل يخشون ربطها بنظام الأكل • فالواقع ان العلاج من مرض الغدد قد يكون أسهل بينما تعديل نظام أكل الطفل قد يحمل الأهل - والطفل - مسئولية متعبة بعض الشيء •

● علاج البدانة

من أكبر أخطاء الأهل الأكولين انهم يقدمون المشل لأبنائهم ، فعلى الوالدين الأكولين أن يبدأ بنفسيهما ولا داعى لاستعراض مقدرتهما الأكلية أو هوايتهما أمام الطفل فان لم يستطيعا ذلك فليأكلا بمفردهما ، ومن ناحية أخرى يجب أن تنقضى الاضطرابات النفسية التى قد يترجمها الطفل فى صورة نهم ولعل أهم أسبابها الغيرة بين الاخوة أو الشقاق بين الوالدين أو المتاعب الدراسية كوجود مدرس قاس أو طالب مؤذ فى الفصل ويكون هذا الاتصال والتفاهم مع المدرسة •

وبعد ذلك يأتي تحديد كمية أكل الطفل .وهي مهمة تتراوح ما بين السهولة والصعوبة حسب السن . فما أسهل تقليل الطعام لرضيع اذا وجدنا زيادة غير عادية في وزنه . أما عند طفل أكبر من ذلك - في السادسة من عمره مثلا - فسيكون هذا صعبا جدا ، فهو لا يحس بالمشكلة ولا يدري سببا لتقليل أكله ، ثم ان كل نصيحة بخصوص تقليل طعامه سوف تتلاشى أمام باب الثلاجة المفتوح .

ولكن متى وصل الطفل الى سن أكبر كالعاشرة مثلا وبالذات البنت - صار الموضوع أسهل كثيرا فهو - أو هي - تعلم مدى ما تؤدي اليه السمنة من صعوبات وتشويه جثمانى .

ونحن حين نحاول تحديد كمية الطعام ننظر الى الكم والكيف ، ومن ناحية الكيف هناك النشويات والدهنيات وكلها يسهل من زيادة الوزن . كالأرز ، والعيش والسمن البلدى والنباتى طبعاً ، وهناك مواد غذائية أخرى تنمى الجسم ولكن لا تزيد من كميات الدهون وهى المواد البروتينية كاللبن والجبن واللحم ثم تأتى الفيتامينات والأملاح والمعادن اللازمة لبناء الجسم كالحديد والكالسيوم .

وعلى الوالدين التقليل - وليس المنع - من المواد الدهنية والنشوية والاسنترادة من البروتينات والخضروات الخضراء - على أن يتم ذلك تحت اشراف طبيب حتى نضمن وصول كل المواد اللازمة لبناء الجسم وحتى لا نقسبب

الحماسة الشديدة في الرجيم الاضرار بطفلسل في مرحلة النمو . . .

أما من ناحية الكمية فلنعمل على تقليلها تدريجيا ،
وحبذا لو قللنا نحن من كمية أكلنا حتى لا يشعر الطفل
بالحرمان أمام مائدة حافلة .

وألقت نظر الوالدين الى الرمرمة فقد تكون وجبات
الطفل معقولة كما وكيفا ولكنه لا يكف عن لقط رزقه من
الثلاجة ومن الخردوات مرة شكولاته ومرة أخرى بطاطة
وغيرها مثل هذه الرمرمة تصبح في نهاية الأمر حجما غذائيا
اضافيا لا يستهان به .

أما عن الأدوية فهي نوعان : أولهما نوع يتناوله الطفل
ويتكون من الياف سليولوزية تنتفخ حين تصل الى معدته
فتعطيه احساسا بالامتلاء وتقلل من آلام الجوع ولا مانع
من استعمالها .

والنوع الآخر الأدوية المقللة للشهية مثل الامفيتامين
وغيره ولها عيبان كبيران أولهما ما قد تسببه من اضطرابات
عصبية ومن ادمان ، والآخر انها تقلل من الشهية لكل أنواع
الطعام فيقل ما يتناوله الطفل من مختلف مواد الغذاء ،
النافع منها والمسبب للسمنة مما يسبب له ضعفا عاما
وهبوطا . ولا داعي لها أبدا مع طفلنا . وكل علاج ذكرته
تهبط نتيجه الى الصفر ما لم نعود طفلنا على الرياضة
والنشاط .

ان الصحة - وليست السمنة - تاج على رؤوس
الأصححاء • يجب أن يتفهم الوالدن هذا ولا يطلبوا طفلا
سمينا بل طفلا سليم البنيان والصحة ، وعليهما أن ينشئاه
على الرياضة وان ييثوا فيه العادات الغذائية الصحية •

● سيراتى ••

- ★ اضرين المثل لابنك البدين فى كمية ما تاكلن •
- ★ لاتشجعنه على الرمرمة •
- ★ لاتتركه حرا فى نوع الأكل ، قللن التشويات •
- ★ توقن الأسباب النفسية للطفل وشجعنه على
الرياضة •
- ★ اياكن وأدوية التخسيس !!!

البطن والأمهات

● ● الشكوى من آلام بطن الطفل هي من أكثر شكاوى الأمهات التي يسمعها الطبيب ، ومن أكثرها إثارة لقلقهن .

والحاصل ان أول ما يخطر على بال كل أم هو السبب الجراحي الحاد كالتهاب الزائدة الدودية وما يعرفن عنها من ضرورة التدخل الجراحي وهذا خطأ الى حد ما كبير .

ولكن ، لهذه الآلام أسبابا كثيرة تتراوح بين البسيط جدا ، والنفسى والمعنوى .

خذ مثلا هذا الطفل الذى لا يصيبه وجع البطن الا اذا قدمت له الأم الأكل - غصبا - بالطبع ، انه يستعمل شكوى ألم البطن للهروب من معركة المائدة .

وذاك الطفل الذى بدأت شكواه عند ولادة المولود الجديد فاستعملها لاثارة اهتمام الأهل ، الأمر الذى فقده - نسبيا - بعد قدوم المولود الجديد .

وقد تفاجئ الطفل الآلام فى موسم الامتحانات أو قد تشكو الأم معاودة آلام البطن فى الصباح عند الذهاب للمدرسة - أما أثناء الأجازة فكله تمام - تختفى الأوجاع ..

اذن .. فآلام البطن أسباب نفسية عديدة لابد أن تنتبه لها الأم وتعالج أخطاء التعامل التى تسببها بالمساواة فى معاملة الأبناء وبإبعاد أسباب التوتر المنزلى لديهم وتفادى الإلحاح عليهم بالأكل وبحث ظروفهم بالمدرسة وعلاقتهم مع زملائهم ومدرسيهم .

ولكن هناك أيضا الأسباب المرضية وبعضها باطنى والبعض الآخر جراحى مثل الالتهاب الزائدة وهى أمور يترك تشخيصها للطبيب .

وألفت النظر هنا الى أن هناك أمراضا خارج الجهاز الهضمى قد تؤد الى آلام شديدة بالبطن وقد لا تختفى هذه الآلام لو وجهنا اهتمامنا الى الجهاز الهضمى فقد ولم نعتبر

ان جسم الطفل وحدة واحدة يتأثر بعضها بمرض البعض الآخر .

فالتهاب اللوزتين والنزلات الشعبية مثلا قد تؤديان الى احتقان معدى . . ومعوى تصاحبه آلام فى البطن .

● أما النزلات المعوية وما يصاحبها من آلام البطن فيجب على الأم أن تتوقاها لخطورتها ويكون هذا بالآتى : -
- أرضعى طفلك لبن الثدي لأطول مدة ممكنة .

- امنعى الذباب من المنزل .

- احرصى على النظافة التامة عند اعداد طعام الطفل .

- لا تقدمى لا الخضروات الطازجة أو الفواكه ذات القشرة الرفيعة (كالعنب والخوخ والبرقوق ، الا بعد وضعها بمحلول المبرمنجات ساعة على الأقل .

- تفادى الأكلات التى يصعب غسلها كالفراولة مثلا .

تحصينات الطفل

● ● مواعيدها هي :

- طعام الدرن : الشهور الثلاثة من عمر الطفل
- طعام شلل الأطفال : الشهر الثاني والرابع والسادس
- طعام الدفتريا والسعال الديكي والتتانوس :
الشهر الثاني والرابع والسادس

(الثلاثى)

طعم الحصبة : الشهر ٩ - ١٢

ثم جرعة منشطة لكل من طعمى الشلل والطعم الثلاثى بعد عام من آخر جرعة أى فى الشهر الثامن عشر .

● لفت نظر ...

على أهمية تحصين الطفل من هذه الأمراض الا أن الطبيب يزعجه كثيرا هذه - الأخطاء التى ترتكبها الأمهات - بدون قصد سيىء بالطبع - ويهمنى جدا أن ألفت نظر الأم إليها .

● تهمل كثير من الأمهات تحصين أبنائهن ضد مرض الدرن وهذا خطأ كبير ، فالدرن مرض موجود - وموجود بوضوح - وكثيرا ما يصاب أحد البالغين المخالطين للأطفال ولا تبدو الصورة الواضحة عليه الا بعد مضي شهور طويلة قد يصاب فيها الطفل غير المحصن بالعدوى .

ولا يجب أن تنزعج الأم مما يقال عن مضاعفات الطعم من تورم أو غدد تحت الأبط فهذه أمور نادرة جدا ، ويمكن تجنبها تماما اذا أعطى الطعم بالطريقة الصحيحة ، وهى ان تحدثت عموما فعلاجها سهل .

أما طعم الشلل فيجب توافر الشروط التالية لتكسب الطفل مناعة كاملة .

يجب أن يكون الطفل سليماً من أى مرض ، وأقصد بالمرض مرضاً حقيقياً كنبوكة اسهال أو سعال شديد أو ارتفاع واضح فى درجة الحرارة • أما أن يكون الطفل مصاباً بركام خفيف فهذا لن يمنع فاعلية الطعم •

يجب أن يمتنع الطفل عن الأكل - وبالذات لبن الثدي - ساعتين قبل وبعد تناول الطعم •

يجب أن تتأكد الأم من أن طفلها قد ابتلع النقطتين ولم يبصقهما أو يتقيأهما فالطعم مر المذاق وقد لا يحبه الطفل • فان فعل فاطلبى من الطبيب أن يعطيه الطعم من جديد •

لا يجب أن تزيد المدة بين كل جرعة على شهرين ، فان زادت لسبب من الأسباب - وأرجو ألا يكون النسيان أو الإهمال - فلا بد أن يأخذ جرعة رابعة أو حتى خامسة • الجرعة المنشطة لها نفس أهمية الجرعات الأساسية فتذكرها جيداً • ياسيدتى ••

الترسيب (سرعة الترسيب)

● ● اختبار معملى ساء استعماله جدا • ارتبط
فى أذهان الأهل بمرض الحمى الروماتزمية • وهذا خطأ
كبير • ويحدث كثيرا أن تدخل الأم على الطبيب وهى فى
حال من التوتر والفرع شديد قائلة :

يادكتور ابنى مصاب بآلام متكررة فى رجليه وقد
قست له سرعة الترسيب فوجدتها عالية والفتى الآن بين

يديك مصاب بالروماتزم وأخشى أن تمتد الإصابة الى قلبه
لا سمح الله •

لهذه الأم •• أقول :

ليس كل ألم فى الرجلين سببه الحمى الروماتزمية فتلك
لها شروط أهمها : أن يكون الألم شديدا ومصحوبا بتورم
فى المفصل وعدم قدرته على تحريكه بل - وأحيانا - على
لمسه ويستمر هذا الألم ما لا يقل عن يومين أو ثلاثة
لينتقل بعدها الى مفصل آخر ، وهكذا وقد يصاب أكثر من
مفصل فى المرة الواحدة ، كل هذا طبعا مع حالة عامة سيئة
جدا •

أما هذا الطفل الذى يشكو من ألم خفيف بالرجل
بدون عرج أو تورم وفى حالة عامة جيدة فيحسن أن نتجاهل
مثل هذه الشكوى التى سوف يكررها الطفل الجنى -
الغيور أحيانا - اذا وجد من أهله اهتماما - حين يقولها •

أما ارتفاع سرعة الترسيب فهو - بالضبط كارتفاع
درجة الحرارة - يحدث مع أمراض كثيرة جدا ، وكما
لا يستطيع الطبيب أن يشخص مرضا لمجرد ارتفاع درجة
الحرارة فهو لن يشخص الحمى الروماتزمية لمجرد ارتفاع
سرعة الترسيب بدون هذا التورم والألم الشديد المتنقل
فى مفاصل الطفل •

بالإضافة الى هذا فاذا كانت سرعة الترسيب العادية
فى حدود ٥ - ١٠ لأول ساعة فليس مجرد كونها ١٥ - ٢٠
مثلا يعد دليلا على الاصابة بالحمى الروماتزمية فلا أقل من
أن يكون ارتفاع سرعة الترسيب ثمانين أو أكثر .

سيدتى ، لا تسرعى فى قياس سرعة ترسيب ابنك
لمجرد شكوى فى آلام خفيفة بالرجل وعلى العموم دعى طلب
التحليل . . والتشخيص للطبيب فقط .

التشنجات

● ● ابني يتشنج يادكتور !!! عبارة قالتها الأم للطبيب ، وهي تظن انها قدمت اليه التشخيص - على طبق من الفضة - وبقي عليه العلاج فقط •

والواقع أن هناك كثيرا من الأعراض التي قد تصيب الطفل - وتسميها الأم تشنجات - وهي بريشة من كل ذلك ، فبعض الأمهات يعتقدن أنه عندما يحزق الطفل -

ويجز أسنانه - مثلاً - عندما لا يجاب طلبه - فهو
يُتشنج . . . خطأ .

والبعض الآخر يسمى تلك النوبة من البكاء الحاد
التي قد تصل الى شهقة ، في نهايتها يتوقف نفس الطفل -
بل ويزرق لونه - تشنجا - خطأ . . فهذا عرض عادي في
الأطفال يتكرر - وينتهي عادة قبل سن الخمس سنوات .

أما التشنجات الحقيقية . فهي تلك الحركات الحادة
المتكررة السريعة اللاارادية من أطراف الطفل التي قد تمتد
فتشمل كل جسمه وكثيرا ما يعقبها اغماء . وأسبابها عديدة
منها البسيط . . وان سبب ذعرا شديدا للأهل حين
حدوثه . . وهو ما يحدث عند الارتفاع الشديد المفاجيء في
درجة الحرارة للطفل - وهو ما يسمى بالتشنجات الحرارية
التي كثيرا ما تتكرر عند طفل بالذات كلما ارتفعت درجة
حارته حتى ولو كان السبب بسيطا - في حالات
الانفلونزا أو التهاب اللوزتين . وهذا النوع من التشنجات
يختفي عادة قبل سن الخامسة ولا يترك أثارا سيئة في مخ
الطفل .

ولكن هناك أسبابا أخرى - أكثر خطورة - كالالتهابات
المخية والسحائية والأورام وغيرها . فمن يشخصها ؟
الطبيب - ومن يعالجها ؟ الطبيب فقط . اعمل على وقاية
ابنك من أسبابها بإبعاده عن الأماكن المزدحمة سيئة التهوية
وبسرعة خفض درجة حرارته بمخفضات الحرارة والكمادات

بل والحمام الفاتر ان كانت الاصابة بالتشنج الحرارى -
واحمية أيضا من الشقاوة المتهورة وما يصاحبها من وقعات
وخيطات •

ثم : لا يفوتك تحصين ابنك ضد مرض الالتهاب
السحائي بالطعم الذى تقدمه الدولة لتلاميذها فى الصفوف
الاولى الابتدائية • ثم قدمى له السلفا لمدة يومين اذا
تعرض - لا سمح الله - لمخالطة حالة مصابة - حقيقية -
وليسست اشاعة كتلك التى تنتشر فى كل عام دراسى •

النتهته

● ● انظر الى الطفل وهو يتعلم المشى ، سستراه يهتز ويقع فى مشيئته ، وقد يقع كل خطوة أو اثنتين • ماذا يحدث اذا تعجلت مشيه ودفعته ؟؟ سيزداد تخطاه وتكثر عثراته ووقعاته ••

وهكذا النطق أيضا ••

لن يبدأ طفلنا حياته الكلامية - طه حسين - فجأة ، بل هو يتدرج من النطق بالحروف الى الكلمات المفردة ثم الجمل البسيطة وبعدها الجمل المركبة وعادة ما يصل عند نهاية عامه الأول الى القدرة على نطق بعض الكلمات المفردة مثل بابا وماما ودادا وتيتا ، ثم يرتقى فى عامه الثانى الى الجمل ذات الكلمتين مثل عايز امبو . وفى العام الثالث تصبح الجمل ثلاثية الكلمات مثل عايز أروح البيت .

والملحظ أنه عند الانتقال من مرحلة لأخرى يحدث كثيرا أن يتهته الطفل لمدة قصيرة فعند الانتقال من النطق بكلمة واحدة الى النطق بجمل من كلمتين يبدأ فى التتهته . فالطفل ينطق بابا بسهولة ، وكذلك ينطق عايز بسهولة ولكنه عندما يحول ربطهما فى جملة واحدة حتى يقول عايز بابا . فانه يحتاج الى بعض الجهد الفكرى فينتظر عند كلمة عايز قليلا - حتى يركب - عليها كلمة بابا فتراه يقول عايز بابا ، على أنه بعد مدة قصيرة يعتاد مخه على الربط بين الكلمتين فيصبح الأمر سهلا أو توماتيكيا وتنتهى التتهته فى بضعة أيام . هذا ما يحدث فى الأغلب ولكن : . يخطئ بعض الأهل حين تفزعهم هذه التتهته العادية فيبدأون فى توبيخ الطفل أو محاولة مساعدته على النطق أو اخراج الكلام من فمه . فيتوتر المسكين ويتلجلج وتزداد التتهته . ويزداد قلق هذا النوع من الأهل ويستمر التوبيخ ولا تشفى التتهته ويتحول الأمر من عرض بسيط ينتهى وحده إلى

مرض نفسي - لدى الطفل والأهل - يحتاج لعلاج نفسي
.. ثلاثين ..

سيدتي : لاتزعجي اذا تهته طفلك فهذا امر عادى
في تطور نطقه ، وهو امر عادى فى اوقات توتره عند
انجاب طفل جديد أو دخول الحضانه لأول مرة • عالجي
جذوره النفسية ان وجدت • ينتهى كما انتهى بسلام فى
بغالبية اطفال العالم •

الأعضاء التناسلية

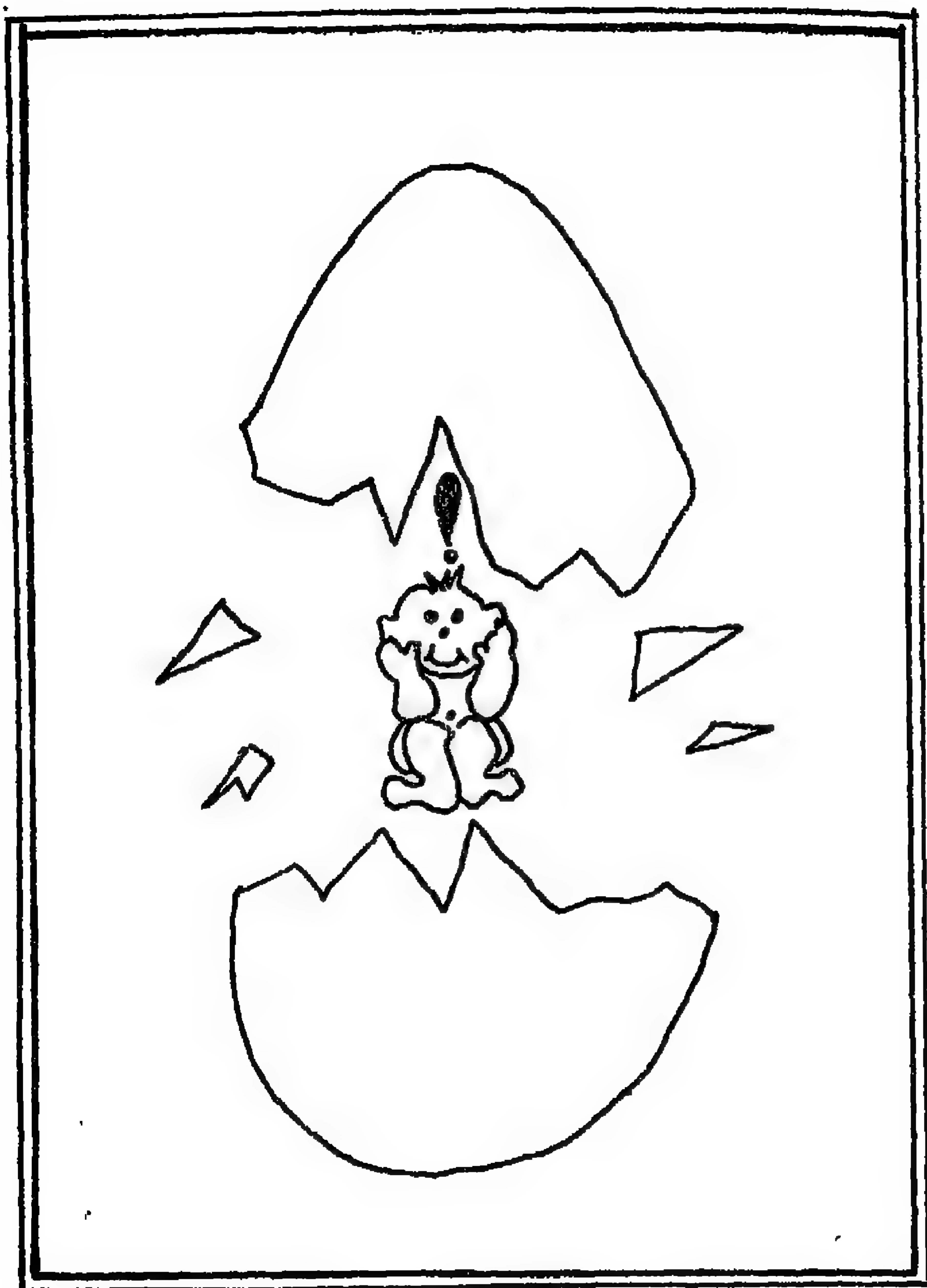
● ● قد تفاجأ الأم برؤية ابنها يداعب أعضاءه التناسلية ، فتسخره وتوبخه وهذا خطأ شديد فالطفل الصغير لا يعلم شيئاً عن قيمة هذه الأعضاء ولا عن علاقتها بالجنس ، وهو بعيد في تفكيره عن حكاية الجنس هذه •

وهو بالطبع لا يجد أى لذة حسية فى هذه المداعبة وتستوى هذه الأعضاء فى نظره مع أى عضو آخر • وكل

ما سوف يحدث عند تكرار نهره وزجره توجه نظره بشدة
إليها فيزداد اهتمامه بها - ويزداد عبثه بها - وان تحول
هذا الى السرية بدلا من العلنية بل قد تزداد العلانية أحيانا
بمجرد الرغبة - في العند - أو لفت النظر .

وقد ينشأ بعد ذلك معقدا ينظر الى العضو الجنسي
كعيب ، وإلى الجنس كحرام ، وكم من حالات هدمت فيها
نأسر وبيوت لأسباب نفسية ، جذورها في ماضى الطفل .

ولكن . . . ألفت نظر الأم الى أن الهرش فى أعضاء
الفتاه وبالذات مساء قد يكون أولى علامات الإصابة بالدودة
الديوسية - الاكزيوريس - ولذا يجب استشارة الطبيب
فى مثل هذه الحالات .



کیف ولدت یا اماہ ؟ !

الجنس وحقائق الجنس

● ● كيف ولدت يا أمه ؟ !

سؤال سوف تتلقاه كل أم يوما من ابنتها حين يبدأ
فى التفكير المنطقى • اذا سأل والديه عن كيف تسير السيارة
أو كيف تصنع الطائرة فهو فى سؤاله هذا طفل ذكى محب
للاستطلاع ، وكثيرا ما سوف يجيب الوالدان عن سؤاله
بهدهوء وتفهم •

فما بال الحال تغير كثيرا اذا كان السؤال عن وجوده هو ؟! وما بالناس نتلجلج في الاجابة وتحمر وجوهنا . . ثم نكذب غالبا أو نحول دفة الموضوع ؟!

تلك حقائق سوف يعلمها الابن آجلا أو عاجلا فليكن مصدرها أنت أنت أيتها الأم وأنت أيها الوالد ، فتقدم له الحقيقة في صورتها النظيفة السامية ، وبطريقة تدريجية بدلا من أن يعرفها على بلاطة ، على لسان خادمة أو صديق أكبر سنا يقدم له الحقيقة مع تحبيشة تلوث الحقيقة البيضاء .

والحاصل أنه لا يوجد - حاليا - من الأطفال من يصدق حكاية أنه عثر عليه على باب الجامع وغيرها . ولذا فلنبدا الشرح بطرق مبسطة تناسب سن الطفل فمثلا نقول له :

انظر يا ولدى الى هذا النبات بالحديقة ، لقد بدأ بذرة في الأرض تعدها الزراع بالرعاية . كذلك أنت بدأت كبذرة في بطن أمك تعدها بالرعاية حتى نمت وخرجت الى الوجود طفلا .

وفي سن متقدمة أكثر يمكن أن يكون المنزل بالقطة الصغيرة التي تبدأ ببذرة يضعها الأب في بطن القطة الأم وتنمو ثم حتى يكتمل نموها لتكون هذه القطة الصغيرة . كل هذا بالطبع بدون شرح الأعضاء الجنسية ولا عملية

جنسية . فالطفل الصغير لم يسأل هذا والجنس فى ذهنه ،
بل كان منطقيا جدا فى استفساره بريثا فى قصده .

وكلما تطور الطفل فى التفكير - وفى السن -
اقتربنا منه أكثر فى الشرح حتى يتلقى المعلومة فى وضعها
الحقيقى بهدوء .

سيدتى . . خطأ كبير أن نخجل من شرح حقائق
الحياة لابنك ، فهو سيعلمها بالتأكيد - وخصوصا فى هذا
القصر العجيب .

والأفضل أن يتعلمها من مصدرها النقى الطاهر -
الوالدين - .

عندما يقترب سن البلوغ

يظل المرء يعامل ابنه كطفل برىء مدلل وهو يكاد
يكون خالى الذهن تماما من سير الزمان ودورته الأزلية ،
حتى يفاجأ به أو بها وقد ظهرت عليه علامات البلوغ فالفتى
يتغير صوته - وقد تظن فى البداية أنه مصاب ببرد بسيط ،
والفتاة تظهر عليها النتوءات والبروزات فى أماكنها
المعهودة ويحمر الوجه وتزداد فترات السرحان والوقوف
أمام المراة . وقد تفاجئ ابنك وهو ممسك بآلة حلاقة الذقن
فيعترف لك فى ارتباك لذيذ أنه يجرب لأول مرة حلاقة
الذقن .

كلها أمور حلوة سوف يذكرها الوالدان طوال حياتهم • ولكن هل أعددنا أولادنا لسن البلوغ ؟؟ • •

خطأ كبير أن يترك الوالدان أبناءهم يسرون هذه الفترة وحدهم بلا دليل يهديهم • • يجب على الأم الحنون أن تعد ابنتها بالشرح مقدما حتى لا تفاجأ بالندى حين يبدأ في البروز ولا في نقاط الدم التي قد تفرعها اذا فاجأتها يوما ما •

ويجب أن يعد الأب ابنه حتى لا يفاجأ بالجسمانية والاحتلام الليلي •

الحرارة وارتفاعها

● ● وضعت الأم كفها على جبين طفلها فأحست بسخونة،
فهرعت الى أقرب صيدلية واشترت مضادا حيويا
قدمته لابنها •

لقد أخطأت الأم هنا ثلاثة أخطاء • •

— اعتمدت على الحس بيدها ، ولكن ارتفاع الحرارة الحقيقي
لا يعرف بالدقة الا بميزان الحرارة •

- اعتقدت أن كل أنواع الحرارة المرتفعة يعالج بالمضادات الحيوية .

- أعطت لابنها مضادا حيويا بدون استشارة الطبيب .

سليمتي . . ان لارتفاع درجة الحرارة أسبابا كثيرة منها الأسباب الميكروبية ومنها أسباب لا علاقة لها بالميكروبات ولكن . . أولا . . متى تعتبر درجة حرارة الطفل مرتفعة ؟ . .

لكل جسم درجة حرارة معينة - في الحدود الطبيعية - فهناك بعض الأطفال لا تزيد درجة حرارتهم على ٣٦ حتى في أشد أوقات الصيف حرارة ، والبعض الآخر قد تكون درجة حرارته الطبيعية ٣٧.٥ طوال عمره . اذن فارتفاع الحرارة نسبي في أساسه ويتوقف تقديره مبدئيا على درجة حرارة الطفل ذاته الأساسية .

لكن على العموم اذا ارتفعت عن ٣٨ - من الفم فهذا الطفل مصاب بارتفاع في درجة حرارته .

● من أهم أسباب ارتفاع درجة الحرارة الالاميكروبية هي:

كثرة الملابس - وقلة السوائل عند الطفل الرضيع .
تدخل الأم على الطبيب حاملة طفلا في الشهر الرابع من عمره وهو يلبس مالا يقل عن خمس طبقات من الثياب في عز الصيف . يراه الطبيب فيلفت نظره وجهه الأحمر المحتقن وبكائه الشديد بسبب الحر الشديد والعطش .

ويسأل الأم ؟ وهل تقدمين له الماء ؟ فترد لا ..
طبعا مثل هذا الطفل لا علاج له الا تخفيف الملابس
وتهوية الحجرة وتقديم الماء البارد له . فماذا يكون الحال
لو أعطت له الأم - وحدها - مضادا حيويا ؟! ضرر فادح
بالطبع .

● أما أسباب ارتفاع درجات الحرارة الميكروبية
فهى عديدة منها الأسباب الواضحة كنوبات النزلات الشعبية
والمعوية والحميات المشهورة كالحصبة والجديري . ومنها
أسباب غير ظاهرة للأهل - كالحمى التيفودية والتهاب
حوض الكلى والتهاب الأذن الوسطى .

فمن يشخص السبب هنا .. وبالتالي يقدم العلاج ؟
.. انه الطبيب وليست الأم ولا الصيدلى !! ..

حذاء الطفل

● ● في عيد ميلاد ابنها الأول سارعت الأم الى شراء حذاء جديد لابنها ، أول حذاء يلبسه وكانت له فرحة بين الأهل .

ولبس ابنها الحذاء - كنوع من العياقة - فهو لم يكن قد مشى بعد بين تصفيق الأهل وضحكاتهم .

ولكن بعيدا عن الأناقة : فان لحذاء الطفل المثالى شروطا قد تخطئ بعض الأمهات فلا تراعيها • وأهم هذه الشروط :

— لا تتعجلى الباس طفلك الحذاء فسوف يتعلم المشى —
أسرع كثيرا لو كان حافيا •

لا تتعجبنى ياسيديتى فهذا كلام منطقى جدا ، فالطفل الحافى القدمين تساعده خشبونة جلد القدمين ومرونة الأصابع على الالتصاق بالأرض والثبات عليها • بعكس لابس الحذاء الذى يعوقه الحذاء عن ذلك •

— يجب أن يكون نعل حذاء الأطفال الصغار نعلا خفيفا من الجلد الطرى ولكن بعض الأمهات يعتقدن ان الأفضل هو النعل الصلب المتين •

وهذا اعتقاد خاطئ فالنعل الطرى يجعل الطفل يعتمد فى مشيه ووقوفه على عضلات قدميه ورجليه فتقوى بالتدرج • أما النعل القوى فهو يدفع العبء عن عضلات القدمين ويقوم هو بواجبها فلا تتقوى بنفس الدرجة •

— ينمو الطفل سريعا فى سنواته الأولى فراعى دائما أن يكون الحذاء واسعا بعض الشيء لا يضغط باطراف أصابعه ولا جوانب قدميه •

— فى الصيف الصندل أفضل كثيرا من الحذاء المغلق سواء كان هذا فى الصباح أو المساء •

الحزق

● ● كثيرا ما تسرع الأم الى طبيب اطفالها وقد أقلقها
حزق رضيعها • ولكن الطبيب يطمئنها فيقول أها :

سيدتي • • الحزق عرض طبيعي جدا في الشهور
الأربع الأولى من عمر الطفل وهو لا علاقة له بالمغص فقد
تلاحظين مثلا أن يحزق بشدة ومع هذا فهو مستغرق في
نوم عميق •

والطفل قد يحزق أيضا ، وبشدة لدرجة البكاء قبل التبرز أو التبول وعادة ما يكون هذا أمرا عاديا وهو علامة طبيعية تلفت نظر الأهل الى أنه قد بدأ فى عملية الانخارج .

فلا تقلقى ، ولا تعطى رضيعك دواء . . ولكن اذا كان الحزق مصحوبا باى أعراض أخرى كالاسهال مثلا . أو اذا كان ابنك قد تخطى شهور عمره الأولى وأصيب بنوبات جديدة من الحزق . . . فاستشيرى الطبيب .

الحصبة ليست مبروكة دائماً

أتى وقت كانت الأم إذا أصيب ابنها بمرض الحصبة سمتهـا المبروكة ومرت به على أبناء صديقاتها حتى يصابوا بالعدوى ويرتاحوا .. هذا خطأ كبير لما للحصبة من مضاعفات هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى لوجود الطعم الواقى .

● أعراض الحصبة :

الحصبة عدو يجيد فنون المراوغة والتمويه فهي تبدأ بشكل ارتفاع مفاجئ في درجة الحرارة يصاحبه رشح وعطش . واحتقان بالعينين فتشبه الانفلونزا ويعالج الطفل من الانفلونزا ، ولكنه لا يتحسن وتقلق الأم ويراجع الطبيب الروشته حتى اليوم الرابع من بدء ارتفاع الحرارة، حينئذ تسفر الحصبة عن وجهها وتظهر طلائعها في صورة طفح وردي اللون يبدأ خلف الأذن وعلى الوجه ويمتد تدريجيا الى الرقبة والصدر حتى يشمل باقى الجسم في ظرف يومين ويبقى أربعة أيام أخرى مع استمرار الارتفاع في درجة الحرارة ، ثم تنحسر موجة الطفح تدريجيا ابتداء من الوجه حتى باقى أجزاء الجسم وتنخفض درجة الحرارة وتزول باقى الأعراض معها .

بالعلاج الكامل تمر الحصبة بدون مضاعفات ولكن - الإهمال قد يؤدي الى مضاعفات . ومنها البسيط نسبيا كالتهاب الأذن الوسطى ومنها الخطر كالنزلات الشعبية والالتهاب الرئوى والنزلات المعوية الحادة والتهاب المخ وهو نادر والحمد لله .

● علاج الطفل :

- الحجرة : نظيفة ، جيدة التهوية مع البعد عن تيارات الهواء .

- العناية بالعينين : بوضع قطرة ٣ مرات يوميا .
- العناية بالأنف : معالجة الرشح بنقط الأنف ، وبقاء الأنف نظيفا بلا انسداد يمنع حدوث التهاب الأذن الوسطى الذى يدمر طبلة الأذن .
- العناية بالفم : منعا للتقيحات يجب غسله جيدا بعد الأكل ودهان الفم بالجلسرين والبوريك اذا تقيح .
- النظافة : لا داعى للاستحمام فقد يتعرض الطفل للاصابة بالبرد ومضاعفاته ولكن لا بد من بقائه نظيفا بغسل أجزاء جسمه جزءا جزءا وتجفيفه أولا بأول ثم رشه بالبودرة يوميا .
- الطعام مسلوق اذا كانت الحرارة مرتفعة .
- الأدوية : يعطى الطفل بعض الفيتامينات مثل ب المركب لتقوية مقاومته مع خفض للحرارة اذا ارتفعت درجة الحرارة ولا تفيد المضادات الحيوية .
- الملاحظة : يجب على الوالدين ملاحظة أى مبادئ لحدوث مضاعفات كاستمرار ارتفاع درجة الحرارة بعد زوال الطفح . أو ليونة فى البراز أو سعال وهنا يجب أن يتدخل الطبيب لوقفها عند حدها وعلاجها .

● أخطاء شائعة فى العلاج :

هناك عدد من الطرق الخريفة التى تعالج بها بعض الأوساط مرض الحصبة • وتجرى فيها مجرى التقاليد القومية وأولها تلوين حياة المريض باللون الأحمر فهم يلبسونه من قماش أحمر ويضعونه فى فراش أحمر بحجرة ضوءها أحمر ، ولعل أصل هذا التقليد هو أن عين الطفل الملهبة يؤذيها الضوء فينصح الطبيب بأن يكون ضوء الحجرة أحمر فيظن البعض أن اللون الأحمر هو علاج المريض فيغرقونه فى بحر من اللون الأحمر • هذه عادة قد عرف أصلها ، أما العادة الثانية التى لم استطع معرفة أصلها فهى إعطاء الطفل حقنة شرجية من العسل الأسود والذى لن يعالجه بل قد يؤدى الى إصابته بنزلة معوية • أما ثالثة الأثافي فهى تعريض الطفل السليم للعدوى من قريبه أو زميله المريض كى يصاب بالمرض ، وكما هو واضح من مضاعفات الحصبة فهذا إجراء غير مستحب •

● الوقاية :

خير طريقة لوقاية الطفل هى إعطاؤه الطعم الوقى من الحصبة وهو متوفر حالياً بمراكز رعاية الطفل ، نصف سنتى من تحت الجلد تمنح الطفل مناعة كاملة وقد يصاحب هذا الطعم بعض الأعراض الخفيفة ارتفاع فى درجة الحرارة

أو ظهور نفح - غير معد - ولكن هذه الأعراض لا تقلل من شأنه وفائدته العظيمة .

أما إذا تعرض الطفل للاختلاط بآخر مصاب بالحصبة ولم يكن قد طعم ضد المرض فيجب حقنه بمادة تسمى الجاما جلوبيولين تمنحه مناعة مؤقتة مدتها ثلاثة أسابيع ، وميزة هذه المادة هي ان المناعة التي يكتسبها الطفل تبدأ من وقت حقنها أما الطعم الواقى فان مناعته تبدأ بعد عدة أسابيع من حقن الطفل به . ولكن هذا يكون بالطعم الواقى ولا تتكاسلى بقولك : دعه يصاب بها أحسن .

— إذا اختلط طفلى بمرضى فهل يذهب الى المدرسة ؟

سؤال تسأله الأمهات كثيرا . واجابته هي أنه إذا كان الطفل قد أصيب بالمرض من قبل فليذهب الى المدرسة ولا خوف عليه لأنه قد اكتسب مناعة دائمة بمرضه السابق ولا خوف على زملائه بالمدرسة لأن المختلط لا ينقل الحصبة ولكن ينقلها فقط الطفل المريض ، أما إذا لم يكن قد أصيب بها فالحال يختلف . فان فترة حضانة الحصبة (وهي الفترة ما بين التعرض للمعدوى وظهور علامات المرض) هي من ١٠ : ١٤ يوما وعلى هذا فعليه أن يذهب الى المدرسة أسبوعا . ثم يبقى الأسبوع الثانى فى المنزل وهو الأسبوع الذى تنتهى فيه فترة حضانة المرض . فان كان قد أصيب بالعدوى فان الأعراض تظهر عليه فى هذا الأسبوع فلتطمئن الأم وليستأنف الطفل دراسته .

سيدتي :

لا تستهينى بالحصبة فهي لن تكون مبروكة الا اذا
اعتنيت بعلاج طفلك في فترة المرض ، فبهذا فقط تمنعين
مضاعفاتها الخطيرة وعندئذ فقط نقول لك مبروك للشفاء .

حمام الطفل

● ● يجب أن يكون وقت استحمام الطفل لحظات سعيدة
تجبهها الأم ويروحب بها الطفل ، ولكن كثيرا
ما لا يكون الأمر كذلك .

ولذا أقول للأم :

— استحمام الطفل نظافة ، وتنشيط لدورته الدموية
وتدفئة جميلة في الشتاء وترطيب وانتعاش في

الصيف . فلا تكونى كتلك السيدة التى أتتني وابنها
تفوح منه رائحة القذارة لم يستحم منذ أسبوع لخوفها
عليه من البرد .

— لا تخافى على ابنك سيديتى . . من الاصابة بالبرد
فليستحم فى الشهر الأول مرة كل يومين مثلاً وبعد ذلك
اجعليها كل يوم ويستحسن أن يكون الاستحمام فى
المساء ولا مانع من أن يطلت ذلك فى حجرة نومه حتى
نوفر عليه الانتقال من الحمام للحجرة مع ما قد يصاحب
ذلك من احتمال الاصابة بالبرد وعلينا أن نجفقه جيداً
وبالذات شعره قبل أن يخرج من حجراته .

— ابدئى أول حمام لابنك بالماء فقط وتدرجى ، بعد أسبوع
من الولادة فانه يمكن بصابون خاص للأطفال . وحبذا
لو كان تسيل الرأس فى أول الاستحمام على أن يغسل
الصابون من شعره بصب الماء على الرأس من الأمام
للخلف حتى لا يدخل الصابون فى عينيه وتصيح
حكاية الحمام هذه أمراً يكرهه ويبكى عند حدوثه .

وتوجد بعض الشامبوهات الخاصة التى لا تؤذى
العين عند التسرب اليها ولا مانع من أن تستعملها الأم .



يا سلام عاليه !!

حمو النيل

● ● في عز رطوبة الصيف البست الأم طفلها طبقات عديدة من الملابس . فاشتد عرقه وظهر على جلده هذه العيوب الصغيرة الحمراء التي تعرفها كل ام والتي سماها الفولكلور الشعبي حمو النيل نسبة لظهورها في الصيف عند موسم فيضان النيل قبل بناء السد العالي .

عملت الأم بنصيحة إحدى الصديقات واستعملت مسحوق البدرة ورشته على جسم ابنها . . فزاد حمو

النيل • وزاد بكاء الطفل الذي آله هذا الطفح • وبعض مضاعفاته كالدمامل •

ذهبت به الأم الى طبيبه فقال لها : -

حمو النيل سببه العرق فتسد افرازات الغدد الجلدية مسام الجلد فتتجمع داخلها وينتج حمو النيل •

● فالوقاية منه هي الوقاية من العرق وعلاجه هو منع العرق ويكون هذا بأن تخفف الأم ملابس طفلها جدا أثناء الصيف واقترح لها فائلة قطنية وكافولة وكيلوت واذا اقتضى الامر ففستان لينوه بدون أكمام •

● ● تلافى الملابس المصنوعة من الألياف الصناعية فهي لا تمتص العرق فتساعد على انسداد مسام الجلد • وأكثرى من استحمام ابنك بالماء الفاتر مرة أو مرتين أو أكثر فهو سيسعد بذلك وسوف يقل عرقه وتقل الإصابة بحمو النيل •

تجنبى استعمال البودرة ، فهي تزيد من انسداد مسام الجلد وتساعد على تكاثر حمو النيل •

حول العين

● ● نظر الوالدان لعيني طفلهما الرضيع ذي الأربعة شهور فوجدوا أحدهما شمالا والأخرى يميناً صرخت الأم فزعة فقد كان الحول واضحا .

ذهبوا للطبيب فطمأنهما قائلا : -

* وجود حول في عين الطفل الرضيع هو أمر طبيعي بشرط :

ان يكون السن اقل من ستة شهور .

ان يكون الحول مؤقتا أى أن تلاحظه الأم وبعد دقيقة
أو اقل تعود العينان للوضع الطبيعى .

أما اذا كان الحول ثابتا لا يتغير أو كان عمر الطفل
أكثر من عام فهنا يجب أن يتدخل الطبيب لتشخيص
السبب ولعلاجه . وخصوصا اذا كان أحد الوالدين أو
الأقارب الأقربون مصابا بحول . والحول الوقتى عند
المولود سببه ان أجهزة المخ لم تنم وتتطور على النحو
الكافى الذى يمكن العينين من التحرك سويا وفى نفس
الاتجاه .

ختان الطفل

● ● وأقصد بالطبع ختان الذكور !!

يلزم الانسان مواد توقف النزف عند حدوث الجروح .
والختان جرح . لذا لا يجب القيام بعملية الطهور الا في
السن التي تتوافر فيها هذه المواد بدم المولود . ويكون
هذا في اليوم الأول من حياته حيث تكون قد سرت في
دمه من الأم أثناء فترة الحمل .

أما إذا لم تحدث عملية الختان في اليوم الأول فإن
المواد مانعة النزف التي اكتسبها الطفل من دم الأم تتلاشى
ويبدأ المولود في تكوين مكوّناتها بنفسه وتستغرق المدة
هنا (٢١) يوما • إذن فالظهور المأمون يكون إما أول يوم أو
بعد (٢١) يوما من الولادة •

وتخطيء الأم كثيرا إذا رشت على مكان الظهور بكرة
السبيلفا فسوف يؤدي هذا إلى التصاق الشاش بقضيب
الطفل وجعل نزعها أمرا مؤلما جدا وقد يؤدي إلى فك غرز
الجراحة والنزف مكانها •

كل المطلوب أن تسكب الأم بعضا من المطهرات
كالديتول أو السافلون عند كل غيار ولا تعتبر عملية
الظهارة كاملة ومثالية إلا إذا ظهرت بعدها - التمرة - كاملة
لا يغطيها أي جلد •

خطأ آخر تتلصق به بعض الأمهات في ختان أولادهم مرة
بحجة شهور الصيف ومرة بحجة حلول الشتاء • وهذا أمر
في غير مصلحة المولود فالختان في شهور الطفل الأولى
عملية سهلة مأمونة • أما إذا تأخر عن ذلك لما بعد سن
السنة فستصبح حكاية !!

..... عملية جراحية وبنج كلي •

ولا علاقة للعملية بصيف أو شتاء فكلاهما مناسب •

دموع العين

● ● ما أكثر دموع الأطفال !! أغلبها بكاء دلع • وبعضها له أسباب مرضية •

خذ مثلاً هذا المولود الذى تشكو الأم من أن إحدى عينيه تدمع باستمرار منذ ولادته بالرغم من استعمال القطرة •

مثل هذا المولود مصاب بضيق فى القنوات الدمعية يحتاج الى تدليكها بالأصبع بجانب عظمة الأنف • وان لم يقد التدليك فلنستشر طبيب العيون •

أما إذا كان الدمع مفاجئاً ومصحوباً بدعك في العيون
وافرازات صديدية فهذا هو الرمد - الذي يحتاج الى قطرة
مطهرة - وأيضا الى استشارة الطبيب فله مضاعفاته التي
قد تؤثر في قرنية العين وبالتالي النظر .

وقد تكون الدموع الغزيرة بسبب دخول جسم غريب
في عين الطفل كحبات الرمل وغيرها وتلك أمور يحددها
الطبيب .

نخرج من هذا بأن دموع العين الغزيرة عرض لا يجب
الاستهتار به وليس علاجه بالضرورة قطرة تشتريها الأم
من الصيدلية .

سعال الطفل

● ● في يوم من أيام الصيف الحارة ، أقبلت الأم على طبيب الأطفال والزكام يكاد يخنق أنفاسها ، وقالت له : ابني يا دكتور يسعل بشمسة ، فما السبب ؟

ولم تلتفت الأم لحقيقة هامة : انها هي السبب فقد أصابته بالعدوى . . أما كيف أصابها البرد - في عز الحر -

فكان للجوئها الى المودة الجديدة .. جهاز التكييف
والمروحة !! ..

ولذا فأول سؤالين .. يبادر بهما الطبيب الوالدين
قبل الكشف على طفل يسعل هما : -

١- من بالمتزل مصاب بالبرد أو السعال ، أو هل يذهب
الطفل المدرسة أو الحضانة ؟

٢- هل تستعملون جهاز التكييف أو المروحة أو المدفأة .

● **خطآن هامان يسببان السعال عند الأطفال :**

أولهما : اعتقاد أهل ان للطفل الرضيع مناعة
ضد ميكروب الزكام والانفلونزا في شهوره الاولى وهذا أمر
غير صحيح .. والحقيقة ان مقاومة الطفل لهذين الميكروبين
أقل من الطفل الكبير .

وثانيهما : الاكثار من استعمال المروحة وجهاز
التكييف وما يحدث من انتقال الطفل من حر ساخن الى
جو بارد وبالعكس مما يسهل الإصابة بالبرد ، السعال ..

وللسعال أسباب عديدة منها السعال الجاف وعادة
ما تكون أسبابه بعيدة عن الرئة مثل التهاب الحنجرة
والزكام .

ومنها السعال المبلغم .. وعادة ما يكون سببه مرض
بالشعب الهوائية والرئة . ولكن لا داعي لأن تبدأ الأم
في علاج ابنها من السعال معتمدة على نفسها فقد يكون

السعال : الطرى : بسبب التهاب فى الجيوب الأنفية حيث
تكون مصدر المخاط وليس مصدرها الشعب الهوائية .

ولا يوجد هناك شىء يدعى دواء للسعال بل هناك
دواء لكل نوع من أنواع السعال يحددها ويحدد علاجها
الطبيب فقط .

وقد يؤدى اعطاء دواء السعال الخطأ الى تفاقم
الحالة .

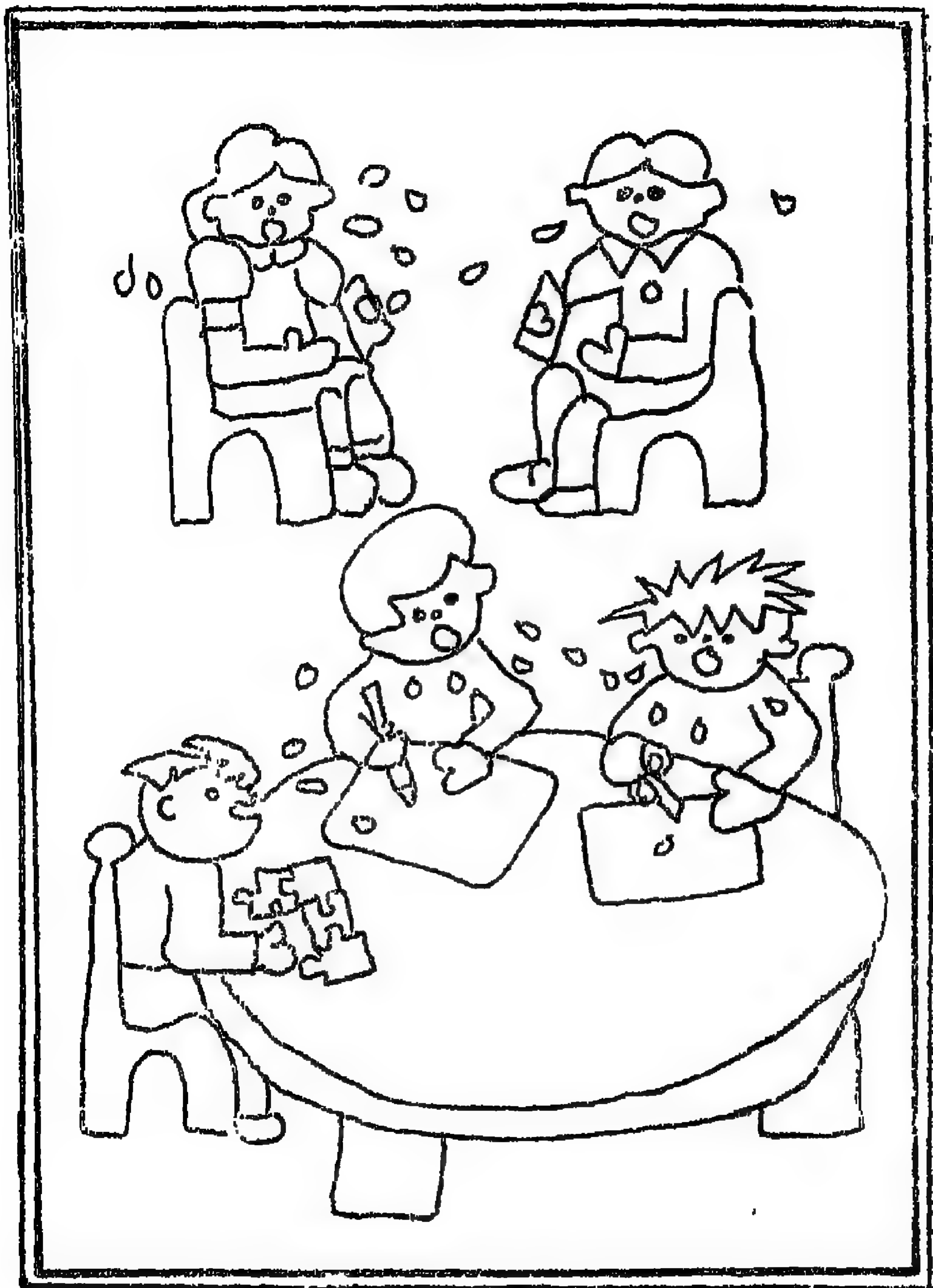
وهناك أنواع من السعال لابد أن تثير انتباه الأم
وتدعوها الى سرعة استشارة الطبيب : -

- سعال شديد مصحوب بارتفاع فى درجة الحرارة .
- سعال يصاحبه نهجان وكرشة فى النفس .

- سعال تسمع معه الأم صوت تزييق فى الصدر وخصوصا
إذا كانت العائلة معروفة بالإصابة بمرض الربو الشعبى .

ألفت نظر الأم الى هذا النوع من السعال الذى قد
يحدث بمثل هذه القصة القصيرة السيناريو :

طفل كان يلعب بسلام ويأكل السودانى وفجأة أذرق
وجهه وقرقفت عن التنفس ثم سعل سعالا شديدا ثم ارتاح
ظاهريا . لابد أن تشبه الأم هنا فى أن السودانى أو غيره
بالطبع من الأجسام الغريبة قد انفجر فى القصبة الهوائية
وسبب هذه الزرقة وهذا السعال . . الى الطبيب فورا . .



الزحام في الحضانة

سرة الطفل

• عند انفصال الحبل السرى تظل السرة • وأوعيتها
السموية عارية معرضة للجو سهاة التلوث والأصابة
بالالتهاب ولهذا •

— يجب العناية بنظافة السرة بغسلها بمحلول الديتول
المخفف أو الكحول •

— لا تستعمل بكرة السلفا اطلاقا لنظافة السرة •

– اربطى كافولة الطفل تحت مستوى السرة • فالكافولة
تتلوث عندما يتبول الطفل فلا داعى أن يمتد التلوث
الى السرة •

– استشيرى الطبيب بسرعة اذا لاحظت احمرارا فى الجلد
الذى يحيط بالسرة أو اذا أفرزت افرازا صديديا كريه
الرائحة •

أمر آخر • • الفتق السرى • • كثيرا ما تلاحظ الأم
بروزا فى السرة يزداد اذا بكى الطفل • انه الفتق السرى
وهو أمر عادى جدا بين الأطفال وعلى الأم التى يربعها
هذا الأمر أن تعلم أن : –

– الفتق السرى يحدث لكثير من الأطفال وهو لا يسبب
أى ألم أو منص للطفل ولا يسببه حرق الطفل ، وهو
يختفى فى الأغلب قبل سن الثالثة عندما تلتحم عضلات
البطن التحاما كاملا •

– لا تستعملى حزام البطن أو المشمع اللاصق أو قطعة
الشدان لعلاجها فلا قيمة لهذا على الإطلاق وقد يسبب
المشمع اللاصق التهابات جلدية كثيرة •

شهية الطفل

● ● انظر الى القطة بالمنزل ، يحتاج جسمها للغذاء ،
فتجوع فتموء فتهرع اليها سيدتها بالأكل في طبقها
الصغير .

تأكل حتى يكتفى جسمها فتشبع فتبعد عن طبق
الأكل وتمسح أطراف مخالبها وفمها بلسانها الصغير .
فترفع السيدة الطبق .

هكذا بكل سهولة . . نعتمد على غريزة الجوع وغريزة حب البقاء عند الحيوان فنطمئن ونتأكد أن هذا القط الحيوان الأعجم يتناول احتياجاته من الأكل بلا أى نقص .

أما فى حالة ابننا - الآدمى - اسمى خلق الله ، فان الأم والأب لا يشقان فى غريزة الجوع التى أودعها الله فيه . ويحاولان ترجمة حبهما لابنهما فى شكل كمية طعام يأكلها .

وهنا تبدأ معركة المائدة ، عند موعد كل أكلة ، تجتمع العائلة وتحاول بكل الطرق . . والمحايلة والترغيب ، أو الضرب والتهديد ، أن تجبره على الأكل بالكمية والنوع الذى يرغبون هم فيه . . .

هذا خطأ كبير جداً . .

● اقرأوا هذه النقاط . . .

- كل انسان وكل حيوان ، يأكل بالضبط قدر احتياجه جسمه .

- طالما كان وزن الطفل فى ازدياد مستمر بما يناسب سنه فلنطمئن الى أن أكله كاف .

ويحتسب للسن الوزن المناسب بالطريقة الآتية : -

- الوزن عند الولادة حوالى ٣ كيلو .

● الزيادة أول عام •

- في الأربعة شهور الأولى ٧٥٠ جم شهريا
- في الأربعة شهور الثانية ٥٠٠ جم شهريا
- في الأربعة شهور الثالثة ٢٥٠ جم شهريا

● وبعدها يحسب الوزن بالمعادلة الآتية : -

$$\text{الوزن} = \text{العمر بالسنين} \times ٢ + ٨$$

فمثلا طفل عمره ثلاث سنوات يكون متوسط وزنه هو : -

$$٣ \times ٢ + ٨ = ١٤ \text{ كيلوجراما}$$

- وبالطبع كيلو أقل أو زيادة لا يعنى شيئا
- ليست النحافة دليلا على قلة الأكل ولا على الضعف
- والسبب الأول في النحافة هو الوراثة كان يكون أحد الوالدين أو كلاهما نحيفا
- ولا يغرن الطبيب منظر الوالدين البدينين .. فالمهم هل كانا نحيفين في طفولتهما أم لا ؟

ولا تقارنى بين ابنك وبين ابن الجيران السمين فالوراثة هي السبب ، وعلى العموم فالنحيف السليم أفضل كثيرا .

لا بد أن نفرق بين فقد الشهية والملل من تكرار أنواع
بعضها من الأكل .. ولذا ..

غيرى أنواع المأكولات التى تقدم للطفل باستمرار
والمهم أن يأكل كل المواد الغذائية بروتينا ونشويات
ودهونا . . فمثلا قد يحصل الطفل على بروتيناته عن طريق
اللحم . ولكنه قد يكره اللحم ، فلا مانع من الأسماك
وغيرهما . ويمكن أن يكون هذا عن طريق البيض
ومنتجات الألبان . . فلا معنى اذن للالاحاح على تناول اللحوم
بالذات كمصدر للبروتين .

نقطة هامة . . حكاية اللبن . .

إذا قمنا بعمل احصائية بين الكبار لوجدنا ان أكثرنا
يكره اللبن . ما السبب ؟ . . عقدة مستحكمة سببها الحاج
الأهل علينا لتناول اللبن . . بدعوى انه غذاء كامل . وهو
أمر ان صح فى شهور العمر الأولى فهو غير صحيح فى
الطفل الكبير ويحل محله وبكفاءة منتجات الألبان . كالجبين
والزبادى . بل والجيسلاتى اللذين واللبن المحلى
بالكاكاو .

فلا داعى للالاحاح . فكما أسلفت ، المهم تناول كافة
المواد الغذائية ولا يهم نوع الغذاء نفسه . فهذا أمر يحكمه
مزاج الطفل وتذوقه .

فى الطفل المتواضع الأكلات امنعى الرمرمة بين وجبات
الغذاء . فزجاجة المياه الغازية كغاية بحذف اكلة كاملة

من ناحية أخرى ، لفقد الشهية أسباب مرضية يجب علاجها حتى تعود للطفل شهيته .

ولكن . . كيف نحكم على أن فقد شهية الطفل له أسباب مرضية ؟

● يكون هذا بملاحظة حالة الطفل ، فمثل هذا الطفل لا ينمو بالدرجة التي أوضحناها وتكون حالته العامة ونشاطه أضعف من أقرانه .

هنا يعرض على الطبيب لتحديد الأسباب المرضية كالأمراض العضوية الظاهرة أو المخفية .

الشمس وأشعتها

● ● تطلب الأم من طبيب أطفالها فيتامينا تقدمه لابنها
يساعده على المشي ..

تقصد بالطبع فيتامين « د » .

ولما لهذا الفيتامين من فائدة حيوية فكأنت حكمة الله
ان يوفره للطفل في غذائه العادي فهو موجود باللبن
ومنتجاته والبيض وغيرها .

ولكن ، يتفرد هذا الفيتامين بأنه يصنع ذاتياً ،
كيف !! ؟ .

تتواجد المادة الخام لهذا الفيتامين فى جلد الانسان
وعند تعرضه لأشعة الشمس يتحول الى الفيتامين النشط
الذى يمارس عمله بامتصاص الكالسيوم من الجهاز الهضمي
ليرسبه فى الجهاز العظمي فتتكون العظام والأسنان ويمشى
الطفل ويسنن فى موعده المضبوط .

فالطفل يجلس فيما بين الشهر السادس والتاسع .
ويقف بين التاسع والثاني عشر . ويمشى فيما بين السنة
الأولى والاثنى عشر شهرا . وتحتسب تواريخ ظهور الأسنان
بالمعادلة الآتية : -

عدد الأسنان = العمر بالشهور - ٧ .

● وتخطئ الأم أخطاء مشهورة وهى : -

١ - الاكثار من ملابس الطفل وتغطيته فلا تسمح لأشعة
الشمس بالوصول الى جلده حتى تعطى أثرها المفيد .

٢ - عدم تعريض الطفل للهواء الطلق ونحن فى بلد يشتهر
بالشمس الساطعة .

٣ - الاعتقاد الخاطيء بأن ضوء الشمس من خلف زجاج
النافذة له فائدته .

والحاصل أن زجاج النافذة يمتص الأشعة فوق
بنفسجية وهى الجزء المفيد للجسم فتتعدم قدرة الأشعة بعد
ذلك على تكوين فيتامين « د » .

الضرب

● ● الضرب خطأ تربوي فادح ... الا اذا ...

والا اذا هذه تحتاج لبعض الشرح في مفهوم العقاب ،
يولد الطفل وينمو وهو صفحة بيضاء ناصعة ، لا تشوبها
سوء النية أو تعمد الخطأ . ولكنه يكتسب الخبرات
بالتدريج يحفزها على ذلك حب استطلاع كبير هو سر نمو
العقلي وتطوره الاجتماعي .

ولكنه فى طريق التعلم والتطور تصيبه العثرات أو
فلنقل الأخطاء الغير متعمدة .

خذ مثلا ذلك : طفل صغير أعجبتة زهرية زاهية
اللون تحليها وتجميلها الرسوم اللافنة ، فأمسكها متأملا
جمالها فثقلت على يده الصغيرة . . وقعت وانكسرت نظر
اليها - أو الى بقاياها - مندهشا للموقف الذى لم يقصده .
فماذا يجب أن يكون التصرف حيالها ؟

التصرف الغريزى التلقائى هو الصراخ فى وجهه ، بل
وضربه . ولسوف يتعجب الفتى الصغير لهذا الموقف فهو لم
يقصده . فلم الضرب ؟ . .

والحقيقة ان الطفل لا يلام هنا أبدا ، فكل ما فعاه
هو رد فعل غريزة حب الاستطلاع . ولا يجب ان يكون
جزاء الضرب . والا كبتنا فيه هذه الغريزة المفيدة أما اذا
خشيت الأم على شيء ثمين فالأوفق أن تبعده عن عينى ابنها
لا عن يديه .

ولكن من ناحية أخرى ، خذ مثلا آخر يختلف . . طفل
يقرب من فيشة الكهرباء يمسكها بيديه ، تلمحه الأم
فتهرع اليه لتنقذه من صعق خطر .

ما التصرف هنا ؟! عشا ان يفهم طفل ما هى الكهرباء
وما مدى خطورتها على حياته ولكن سوف يحذر منها كثيرا
عندما ينال علاقة ساخنة يتذكرها طويلا .

الموقفان مختلفان ، الأول خطأ غير مقصود لابد منه
فى طريق طويل لاكتساب الخبرات ، لا يكون جزاؤه الا أن
تشرح للطفل سبب الخطأ وطريقة عدم تكرار الوقوع
فيه .

والموقف الثانى خطر يتهدد حياته ، فلا مانع من ضربه
حتى يتفادى تكراره . والحاصل أن الطفل الذى يربيه
أبوان هادئا الأعصاب والنفس لا يستفزان بسرعة ويقدران
حسن النية عند الخطأ ويكتفيان بعتاب المحب المقدر يشب
هادىء الأعصاب سهلا فى التعامل تهزه وتؤثر فيه الكلمة .

أما هذا الطفل الذى يخطيء أهله فيسرعان الى ضربه
مع كل خطأ فانه يشب عصبيا سهل الاستثارة كثير
الأخطاء لا يعبا بتوبيخ ولا تأنيب .

فلا تخطئى سيدتى هذا الخطأ الفادح بضرب ابنك
لأى خطأ يرتكبه ووفرى هذا - فقط - للأخطاء الفادحة
التي قد تضره ضررا مؤثرا .

غيرة الطفل

● ● أقبل الطفل الأكبر على أخيه الرضيع واحتضنه وقبله قبلة شديدة ، وطال الاحتضان حتى أزرق لون الرضيع ولم ينقله من أخيه الأكبر إلا الأهل .

تلك اذن هي الغيرة المقنعة . . ولا يلام هنا الطفل .
- البريء - ولكن الملام هم أهله وأخطاؤهم التربوية .

احذرى يا سيدتى

احذرى ان تفرقى ولو تفرقة ضئيلة فى المعاملة بين الأخوات . والملاحظ ان الأهل يستمرون فى اعطاء الطفل كل حنان - بل وأكثر - حتى ولادة المولود الجديد . . . وهنا يتحول الاهتمام بشكل حاد . ومزعج للطفل الأكبر . والحاصل ان المولود يمضى أول شهرين اما نائما أو باكيا جوعا أو مغصا لا يهتمه كثيرا ان نداعبه أو نضحك له أو نحمله ونربت عليه .

هذان الشهران هان هان جدا ، فيجب أيضا أن لا يلحظ الطفل الأكبر وجود ضيف جديد - مستمر - وهو يتطلع الى أهله ليعرف ان كان هذا سوف يؤثر على طريقة تعاملهم معه أم لا .

اذن . . . لنغتنم فرصة هذين الشهرين فى اعطاء الطفل الأكبر كافة الاهتمام القديم ونتحاشى كثيرا حمل الطفل الجديد - وبالذات ارضاعه بالشدى - أمام أخيه الأكبر . وبعد هذا يكون الاهتمام بالأصغر تدريجيا يشترك فيه أخوه اشتراكا ايجابيا .

تذكرى هذه الجملة « غلاسة الغيرة » ، تلاحظ الأم ان الطفل الكبير قد بدأ بعد ولادة الأصغر ، فى القيام بحركات تصفها الأم بأنها غلاسة أو شقاوة ، فهو يرفع صوته ، وهو يهمل فى المطلوب منه ، وهو يزداد فى شقاوته المؤذية .

تخطيء الأم حين تضرب الابن معتقدة ان هذا الضرب يوقفه عن هذه التصرفات . والحاصل أنها كلها تعرضت لفت النظر الى طفل أحس بأنه نبذ وأهمل فيشك في حب أهله . ونحن هنا حين نضربه - تزيد درجة الشك فتزداد الغلاسة . والحل هو ان نعرف جذور هذه الشقاوة - انها الغيرة - ونعيد الميزان الى الاعتدال بين الأخوين فتحسن الحالة . . وبسرعة .

اياكم والمقارنة بين الأخوة ، فهذا خطأ آخر ،
فلا تقولوا فلان أحلى أو فلان أهدأ من فلان ، وخصيصا
أمام فلان هذا فمثل هذه الأقوال تؤذى احساسه وقد ينقلب
كارها لأخيه الذى وضعناه فى موضع المقارنة معه .

ليس كل طفح ... حصبية

● ● ما دعاني الى الحديث عن الطفح هو تعدد اسبابه
فمنها البسيط ومنها الشديد الخطير في مضاعفاته •
ومنها غير المعدي ومنها المعدي •

وكذلك صعوبة التفريق بين الأمراض التي تسبب
هذا النوع من الطفح أو ذلك ولكن ، تظن كثير من الأمهات
ان أى طفح يظهر عنده هو طفح الحصبية • وهذا خطأ
شائع •

● إذا صادفت الأم حالة من حالات الطفح فعليها أن تبحث عن النقاط الآتية : -

- تاريخ إصابة الطفل بالحميات فالطفل الذى أصيب بالحصبة ، أو الجدري أو الحصبة الألمانية يكتسب مناعة كاملة ضدها ولذا تستبعد التفكير فى هذه الحميات كسبب للطفح .

- هل الطفح مصحوب بحرارة أم لا ، فإذا كان مصحوبا بحرارة فقد يكون السبب احدى الحميات المعروفة كالجدري والحصبة ، والحصبة الألمانية والحمى القرمزية والتيفود ، أما إذا لم يصاحب هذا الطفح أى حرارة فقد يكون السبب غير ميكروبي كطفح الحساسية لاحدى الأدوية كالسلفا أو أحد المأكولات كالبيض والشييكولاته والبرتقال والفراولة ، فى فترة الصيف العرق قد يكون سبب هذا الطفح البسيط (حمى النيل) الذى يكثر فى أماكن الاحتكاك كالرقبة والابط والصدر .

- عدد الأيام التى ارتفعت فيها حرارة الطفل قبل ظهور الطفح فى الحميات نظام شبه عسكرى فى موعد ظهور طفحها .

طفح الحمى القرمزية فيظهر فى ثانى يوم وطفح الجدري فى ثالث يوم ، أما فى حالة الحصبة فان الطفل

يصاب بسخونة شديدة يصاحبها زكام والتهاب بالعينين
وفي رابع يوم يبدأ الطفح في الظهور • أما التيفوس فيظهر
طفحه في خامس يوم وفي النهاية تأتي حمى التيفود ،
يصاب الطفل بارتفاع تدريجي في درجة حرارته وفي
سادس يوم يظهر الطفح عند الفخذين وأسفل البطن •

بداية الطفح :

النقطة التالية هي مكان بداية الطفح وطريقة انتشاره ،
فالحصبة تبدأ في الوجه وعند منابت الرأس ثم تمتد الى
باقي الجسم • وكذلك الحصبة الألمانية والتي يصاحبها
أيضا تضخم في الغدد الليمفاوية وبالذات في الرأس
والرقبة • أما طفح الجدري فيبدأ في الصدر والبطن
والظهر ثم يمتد الى الرأس والأطراف •

وتساعد معرفة نوع الطفح على تشخيص سببه فطفح
الحصبة والحصبة الألمانية والتيفود يظهر على شكل
بقع حمراء • أما طفح الجدري فهو يظهر في حالته الكاملة
على شكل بثور ماء أو بثور متقيحة •

ماذا تفعل :

إذا اكتشفت الأم - الواعية - حالة طفح بين أطفالها
فعلينا أربيع واجبات • أولها عزل الطفل المصاب عن باقي

الأطفال وثانيها علاجه علاجاً مبدئياً . فإذا ارتفعت درجة حرارته فلا مانع من مهبط للحرارة ، ولو كان مصاباً بالزكام أو التهاب الجفون فعليها بالقطرة .

أما ثالث واجبات الأم بعد الاطمئنان على طفلها فهو مراقبة المخالطين للطفل المصاب ويستحسن عزلهم بالمنزل حتى تتأكد من عدم اصابتهم بالمرض وحتى لا يتسببوا في عدوى باقى أطفال المدرسة أو العائلة .

والواجب الرابع . . . استشارة الطبيب

وتسألنى الأم الى متى سوف يعزل الأطفال المخالطون ؟ والاجابة سهلة على ذلك فلكل مرض فترة حضانة معروفة يظهر بعدها الطفح ، فاذا مرت هذه الفترة بسلام فقد ننجد هذا الطفل من الاصابة بالمرض وصار عليه انه يعود الى مدرسته ، رضى أم لم يرض بهذا . وفترة الحضانة لكل مرض معروفة فهي من اسبوعين فى حالات الجدري والحصبة والحصبة الألمانية وهى ثلاثة أو أربعة أيام للحمى القرموزية ومن ١٠ : ٢٠ يوماً فى حالات التيفود .

الحصبة الألمانية

بعد هذا أود أن أنبه إلى نوع خاص من الحميات الذى - على بساطته بالنسبة للطفل المصاب - يعد خطيرا بالنسبة للأم الحامل ، وهو الحصبة الألمانية . إذا أصيبت الأم الحامل فى شهورها الثلاثة الأولى بهذا المرض تعرض جنينها لكثير من الأمراض الخطيرة كالتأخر العقلى والعيوب الخلقية فى أجهزة جسمه كالقلب مثلا . وقد تحدث هذه

المضاعفات للجنين بمجرد تعرض الأم لطفل مصاب بالحصبة الألمانية حتى لو لم تصب ولهذا ننصح الأم الحامل بالذهاب الى الطبيب حتى يبدى رأيه في موضوعها هي ، هل هذا طفح حصبة ألمانية أم لا ؟ وقد ينصح الأم بالاجهاض في بعض هذه الحالات حتى تتفادى ولادة طفل مشوه عقليا أو جسمانيا .

هذه هي قصة الطفح وهي قصة ذات ثلاثة فصول بدأناها بأسبابه ثم بطريقة تشخيص هذه الأسباب ثم اختتمناها بطريقة التعرف المثل على الطفل المصاب ومخالطيه وعلى الأم أن تحفظ هذه القصة فسوف تحتاج الى استرجاعها كثيرا أثناء تربيته لأبنائها .

العرق

● ● ابني يا دكتور ضعيف جدا ..

— وما هي علامة ضعفه ؟ !

— انه كثير العرق !!

خطأ

ليس العرق الكثير عند الطفل دليلا على ضعفه .

الا فيما ندر بالطبع . وليس من علامات المرض اللهم
الا فى حالات ارتفاع الحرارة وعلاجها بمنزلات الحرارة .

ولكن للعرق أسبابه الأخرى الكثيرة البسيطة فهي :-

● العرق الوراثى ، تشكو لك الأم ان ابنها حين
يصبحو من النوم تلاحظ ان سريره مبتل بالعرق تحته
لدرجة انه يرسم صورته بالعرق على الملاة .

وتسأل فتعلم ان أحد الوالدين أو كليهما يعرق كثيرا .

● الجو الحار الرطب عموما وخصوصا اذا كان
يصحب ذلك تغطية الطفل بملابس ثقيلة .

والحق ان طبيب الأطفال يلاحظ ان كثيرا من الأمهات
المصريات .. باعتقاد خاطيء - يظنن أن كثرة الملابس تحمى
الطفل من الاصابة بالبرد ، تكشف الطفل فى عز الحر
والرطوبة بملابس لا تكاد تفرق عن ملابسه الشتوية
اللهم الا فى الجاكتة التريكو .

**سبيدتي .. بدلا من ان تشكو من عرق أبنائنا
فلنخفف من ملابسهم .**

غذاء الطفل ، أسئلة الخطأ والصواب لبن الثدي

١ - أشك في قدرتي على الارضاع بالثدي : -

لا داعي لأى شك فى ذلك . . اذا كان عمر الانسان على الأرض آلاف الملايين من السنين فإن الألبان الصناعية اختراع حديث لا يتجاوز عشرات السنين ولا شك ان أجدادنا جميعا قد رضعوا لبن الثدي - يتبوع الحياة - الذى يقدمه الله هدية للطفل .

والارضاع بالشدي لا يحتاج الا الى : -

- صحة جيدة عند الأم وغذاء متوازن ولا أقول غذاء كثيرا .

- نية خالصة للارضاع لا يشوبها خوف من سمنة أو تشوه الشدي فالرضاعة بريئة من هاتين التهمتين .

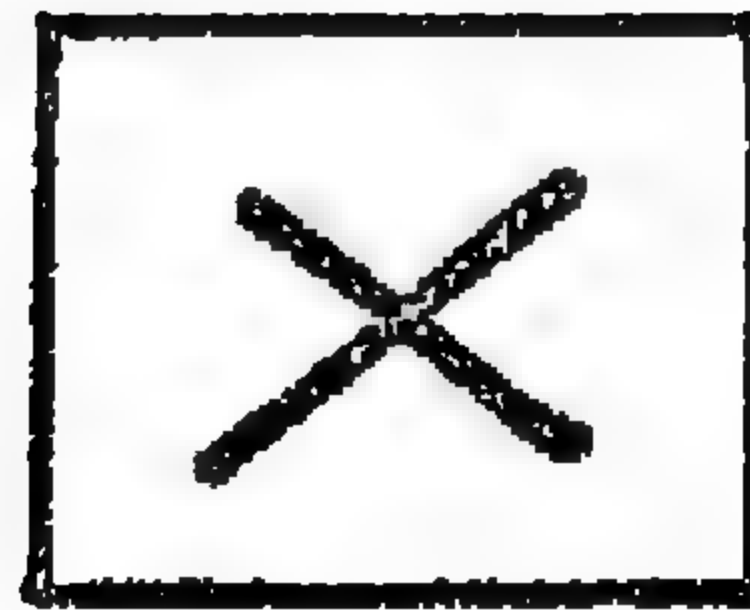
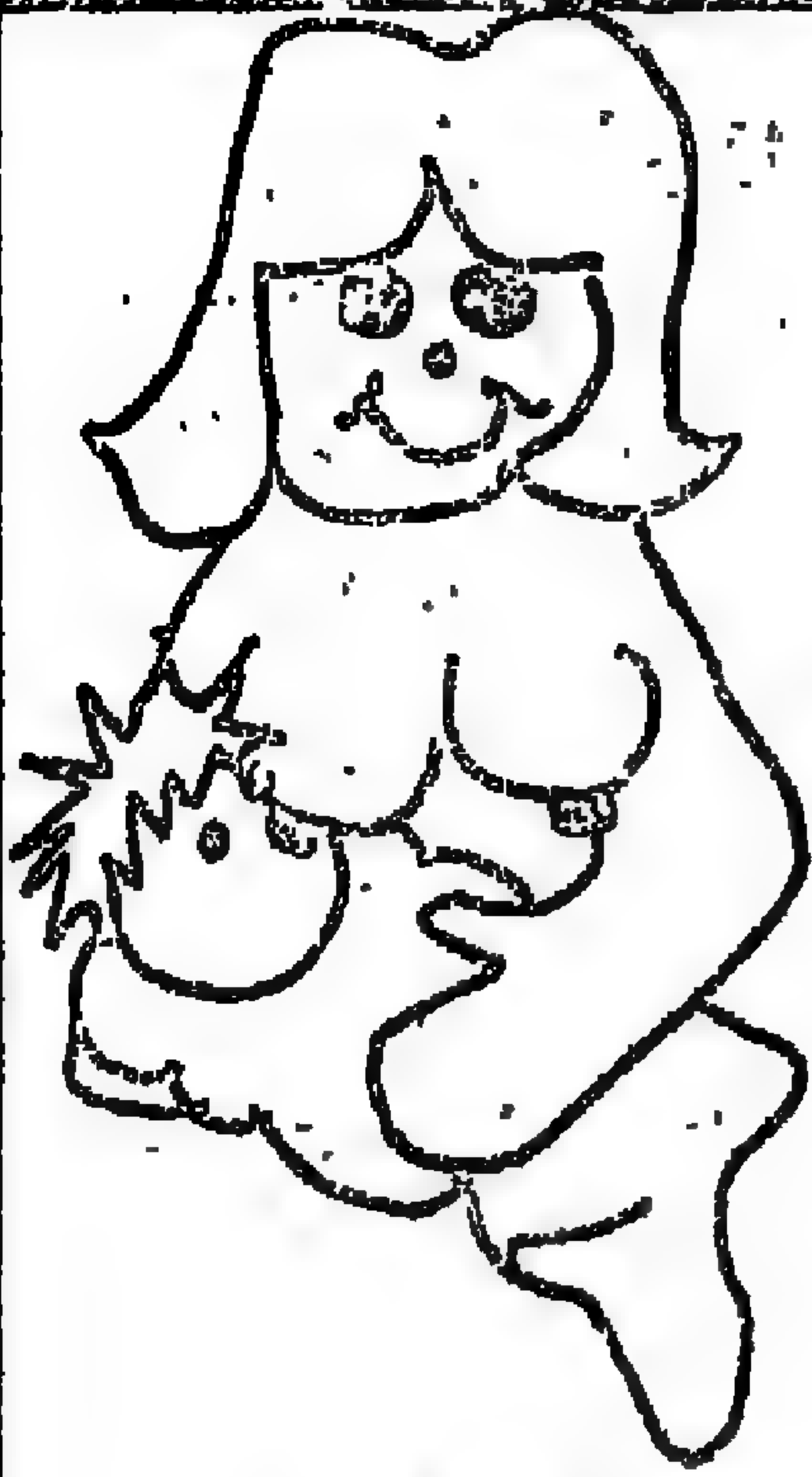
- هدوء البال - وهو صعب في الحقيقة - ولكن مع الاطمئنان الى أن نزول اللبن هو حقيقة واقعة سوف تحدث . وبعد ان نقرأ معا باقى الكتاب لا شك أن كثيرا من التوتر الذى يصيب أم العصر الحديث سوف يتلاشى .

٢ - لا ميزة للبن الشدي على الألبان الخارجية ! .. خطأ ..

(أ) لبن الشدي ذو تركيب مثالى يسهل هضمه فى أمعاء الطفل الرضيع ومهما قدمت شركات الألبان من اختراعات فلن يصل لبن الجاموسة أو البقرة الى قيمة لبن الشدي البشرى .

(ب) لبن الشدي ينزل بمقدار يتزايد أوتوماتيكيا كلما زاد عمر الطفل ووزله وهو معقم تماما وفى درجة حرارة مناسبة للرضيع شتاء وصيفا .

(ج) يحتوى لبن الأم وخصوصا فى أيامه الأولى على ما نسميه طبيا بالأجسام المضادة وهى تساهم فى زيادة مقاومة الرضيع للأمراض .



الشدى وليس البزاةة

(د) رضاعة الثدي تعفى الأم من هم تحضير الرضعات وتعقيم وغلى البزازات بل ومن مراقبة تطورات الألبان الصناعية . فهذا لبن يختفى شهرا ويظهر شهرا . وهكذا كما لو كانت بورصة للألبان .

(هـ) للارضاع بالثدي فائدة للأم فهو يساعد على انقباض رحمها بعد الولادة وعودته الى حجمه الطبيعى فى أقصر وقت .

(و) كل أم أرضعت ابنها من ثديها لا ريب قد أحست بمدى الحنان والتعاطف المتبادل بينها وبين وليدها أثناء هذه العلاقة الوثيقة .

٣ - لماذا يزداد فى عصرنا هذا عدد من لا يرضعن من الثدي ؟ ..

تفقد الأم الثقة سريعا فى قدرتها على الارضاع للأسباب الآتية : -

(أ) من الطبيعى أن لبن الثدي فى الاسبوع الأول يكون قليلا ، بل انه قد لا يزيد على ٦٠ سم - مقدار فنجانى قهوة - يوميا ، والأم المتعجلة تفاجأ بذلك فتسارع بتقديم اللبن الصناعى لوليدها . والحقيقة ان هذه الكمية القليلة هى كل ما يحتاجه الطفل من غذاء فى هذا الاسبوع . ولو انتظرت الأم اسبوعا آخر لفرحت لما سوف تلاحظ من زيادة تدريجية فى لبن ثديها . فاللبن يزداد أتوماتيكيا كلما كبر الرضيع وكلما زادت قوة امتصاصه .

(ب) تلاحظ الأم أن طفلها يفقد بعضا من وزنه في أول عشرة أيام فتشك في مقدار لبنها وقدرته على التغذية ، والحقيقة ان الطفل قد يفقد بعضا من وزنه بعد حوالى ١٥ يوما من الولادة يعود ليستردها بعد ذلك .

وهى ان لم تكن على معرفة بهذه الحقيقة فسوف تعتقد أن العيب فى لبن ثديها فتقدم له المساعدة باللبن الصناعى .

٤ - هل حدد مدة رضاعة طفلى فى أسابيع الولادة الأولى ؟

فى هذه الأسابيع تكون الحلمة رقيقة وحديثة العهد بعملية الامتصاص ، ومن ناحية أخرى لا يزال لبن الثدي قليلا ولذا أنصح بفترات ارضاع تتزايد تدريجيا : ففي اليوم الثانى دقيقتان للرضعة ، وفى اليوم الثالث ثلاث دقائق وهكذا تزيد الرضعة دقيقة كل يوم حتى تصل الى ٧ دقائق فى اليوم السابع .

٥ - هل هناك فترة مثالية للارضاع بالثدى ؟ ..

عشر دقائق من كل ثدى تكفى تماما لافراغ أى ثدى واشباع أى طفل - وتشمل هذه الفترة المدة التى يرتاحها - أو ينامها الطفل فى هذه الأثناء . وما زاد على ذلك - كحال الأم التى تستمر فى ارضاع وليدها ساعة مثلا ، فلن يعطيه مزيدا من اللبن بل سيؤدى الى التهاب الحلمتين والى توتر الأم وقد ينتقل هذا التوتر الى وليدها . فقد تلاحظ

الأم أن ابنها يشتد بكاءه ليلاً ويكون سبب ذلك جزئياً هو تعبها من المجهود المبذول الذي يؤدي إلى عصبيتها التي سوف يشعر بها الوليد حتماً .

وعلى العموم بعيداً عن تحديد الدقائق العشر إذا أحست بشبع ابنها وتوقفه عن بلع اللبن فهذا هو الوقت الكافي بالنسبة له .

٦ - ما هي وسائل زيادة لبن الثدي ؟

● أهمها امتصاص الطفل لثدي أمه ، ولذا ننصح بأن يتناول الطفل الثدي بدون مواعيد كلما شعرت الأم برغبة ابنها في الرضاعة ، ويظهر هذا ببكائه وامتصاصه لقبضة يده وتلفته بحثاً عن الثدي .

● غذاء صحي متوازن يحتوى على المواد النشوية والدهنية والبروتينية بالإضافة إلى السوائل والفيتامينات .
وفي هذا يلاحظ أن الأم في بداية شهورها الأولى تكون على درجة من التوتر - لعله بسبب التخوف من مسئولية تربية الطفل الجديد - ويؤدي هذا إلى فقدان في الشهية يساعد عليه اصرار أهل على تناول الأم بعض الأغذية التقليدية كالفسراخ والحلاوة الطحينية . وكل ما أنصح به الأم هو أن تأكل ما تشاء من أنواع الطعام وليس ما يفرض عليها ، ولعل قدراً من الجيلاتين أو كوزا من الذرة المشوية أو البطاطا تحل محل بعض هذه الأكلات الروتينية التي قد تأبأها شهية الأم وتذوقها .

● راحة بالقدر المعقول ولا أقول رقادا متواصلا
بالفراش ويكفى جدا النوم ساعة أو اثنتين في فترة الظهيرة
زثمانى ساعات مساء ولكن القيام بالمجهود المعتاد المنزلى
كالتنظيف والغسيل وغيره يجب أن يكون فى حدود طاقة
الأم .

١ - نقص لبن الثدي فجأة وبكى طفلى جوعا ؟ هل أرضعه صناعيا ؟ !

الأم كائن حى وليست آلة . والثدى وافراز اللبن
هو جزء من وظائف جسمها التى قد تتأثر لأى طارئ مؤقت
كتعب مفاجئ أو توتر عصبى بسيط . وهذا تنشأ حلقة
مفرغة ، فالثدى يقل فى افرازه ، والطفل يجوع ويبكى
بكاء متواصلا فتتوتر الأم أكثر ويقل اللبن بالتالى .

٢ - ابنى لا يستيقظ ليأكل فى مواعيد محددة : هل أنظم مواعيده بنفسى ؟

وهل تأكلين يا سيدتى فى مواعيد محددة ؟ قدمى
لطفلك الثدي كلما جاع فهو - وخاصة فى شهره الأول - قد
يرضع لمدة دقيقة أو دقيقتين ، وهذا يكفى لاشباعه ساعة
أو أقل ، يقوم بعدها بإكيا . قدمى له الثدي عندئذ وهو
كلما نما طالت فترة رضعته وزادت مدة شبعه حتى ينظم
نفسه ليرضع ٥ - ٧ رضعات يوميا .

٩ - حاولت منع الرضاعة مساء فلم أستطع • هل هناك
حل ؟ ••

فى أول شهر من عمر الطفل يرضع الوليد حتى
الثانية عشرة مساء على الأقل ولكنه قد يستيقظ فى الفجر
باكيا ماصا أصابع يده علامة على جوعه • فقدمي له لبن
الثدى طبعاً ، ولكنه بعد أول شهر أو ثانى شهر على الأكثر
يستغنى عن هذه الرضعة وقد يستمر فى الرضاعة لما بعد
منتصف الليل حتى رابع شهر أو أكثر •

● ● ● وعلى العموم أعود الى المبدأ الذى يقول :
« القاعدة الوحيدة هى اشباع الطفل حين يجوع » •

١٠ - اذا كان طفلى نائماً فى موعد رضعته فهل أوقظه ؟

لا طبعاً •• فالطفل الجائع يصحو من النوم بدون
حاجة الى من يوقظه • وقد تقلق الأم اذا نام ابنها لمدة خمس
ساعات تاركاً موعد احدى رضعاته ، ولكن الطفل سوف
يعوض هذا بلا شك بعد ذلك فهو سوف يصحو مبكراً فى
الرضعات التالية حتى يكمل ما فاتته •

١١ - أشك فى كفاية لبن الثدى فكيف أحكم على ذلك ؟

(أ) بزيادة وزنه الزيادة الطبيعية •

- (ب) بإخراجه برازا كافيا ٢ - ٦ مرات يوميا .
- (ج) بحالته بعد الرضاعة . فالطفل الشبعان يهدأ بعد رضاعته وينام مرتاحا مستقرا . أما ذاك الذى ينقصه لبن الثدي فإنه بعد فترة الرضاعة يستمر فى البكاء ماصا قبضة يده باحثا عن الثدي .

١٢ - براز ابنى لونه أخضر ، هل هذا برد فى المعدة ؟

القاعدة العامة هى أنه لا يؤخذ لون البراز الأخضر بقلق طالما كانت نوعية البراز عادية وطالما كانت حالة الطفل العامة جيدة . ولا يجب على الأم أن تصدق ما يقال عن الأجيال القديمة أن كل براز أخضر هو برد فى المعدة .

وعلى العموم فمن أهم هذه الأسباب هى : -

- (أ) نقص تغذية الطفل .
- (ب) ترك البراز مدة طويلة معرضا للهواء قد يؤدى الى اخضراره .
- (ج) وجود ميكروب معوى .

١٣ - لبن الثدي باهت اللون . يبدو أنه غير مغذ :

خطأ شائع عند الأمهات أن يقارنن بين لبن الثدي ولبن الجاموسة فى درجة بياضه وتركيزه . والحاصل أن لبن الثدي فى تركيبه يختلف كثيرا عن لبن الجاموس ولذا يبدو

باهتا ، فاللون الطبيعي هو البياض الباهت المائل للزرقة
فلا تخشى ياسيديتي ولا تعقدي هذه المقارنة ، فهذا اللبن
الباهت اللون هو خير غذاء لابنك ، اما لبن الجاموسة
الأشد بياضا فهو أيضا خير غذاء - ولكن للجاموسة
الصغيرة .

١٤ - آكل حلاوة وفراخ واشرب حلبة حتى مللت
فما الحل ؟ ..

حالما تلد الأم طفلها تتجمع العائلة حولها وتمدأ
النصائح الغذائية فهذه تنصح بالفراخ والأخرى بالحلاوة
الطحينية والثالثة بالحلبة ، والكل يلح عليها ان تاكل
كثيرا .

ولكن الأم في أسابيعها الأولى قد تكون على شيء من
التوتر والخوف من المسؤولية - مسئولية تربية طفل
جديد - وقد يصيبها هذا بشيء من فقدان الشهية يزيد
منها الإلحاح على الأكل الذي يجعلها تنظر الى الطعام كأنه
نوع من الدواء .

● والنصيحة هي :

كلي ياسيديتي غذاء متوازنا يحتوى على النشويات
والدهنيات والبروتينات والفيتامينات في أى شكل وأى
نوع. قرينها .. ولنضرب لذلك أمثالا :

البروتينات : اللحوم ، الأسماك ، الجبن ، البيض ،
العدس والفاصوليا والبقول السوداني - الذرة المشوية والزبادي
والجيلاتين واللبن .

ولاحظي انني وضعت اللبن في آخر القائمة ، ليس
لقلته فائدته ولكن لكثرة الإلحاح على تناوله بينما يكفي
جدا قطرة من الجبن أو سلطانية زبادي ان تحل محل
محل نصف لتر من اللبن .

ولاحظي أيضا انني نصحت بالجيلاتين والذرة المشوية
حتى تؤكد ان المهم هو أن تتناولي ما تحبين وليس ما يفرضه
عليك الأهل ، ما دام يمدك بما يحتاج اليه جسمك من المواد
الغذائية .

وهي على سبيل المثال :

الدهنيات : الزيت والقشدة والزيت والسمن وصفار البيض .
النشويات : العيش والبسكوت والتوست والبطاطس

والبطاطا والسكر والعسل والمربي .

الفيتامينات : تكثر في الخضراوات والفواكه الطازجة .

١٥ - **لديي صغير الحجم ، وأخشى ان يكون افراز اللبن
غير كاف :**

لا طبعاً فنزول لبن الثدي يعتمد على عوامل أخرى
ذكرتها من قبل ليس من بينها حجمه ، فكم من أمهات بشدي

صغير أرضعن أطفالهن على قدر أحسن وأكمل من ذوات
الثدى المتضخم .

١٦ - أخشى أن يؤثر الارضاع على شكل الثدى وجماله ؟ . .

لا . . . والتاريخ مليء بذكر الجميلات الفاتنات اللاتي
أرضعن بشديهن قبل اختراع اللبن الصناعي بآلاف وملايين
السنين .

وللمحافظة على جمال الثدى أنصح الأم بالآتى :

١ - أن ترتدى السوتيان المناسب الذى يحافظ على وضع
الثدى بحيث لا يجعله متهدلا بسبب امتلائه باللبن .
وعلى أن يكون مستوى الثدى بين الضلع الثانى
والسادس .

٢ - أن يكون ارتداء هذا السوتيان أثناء الشهور الأخيرة
من الحمل أما بعد الولادة فيجب ارتداؤه صباحا
وأثناء النوم أيضا .

١٧ - هل هناك سن محدد لايقاف ارضاع الثدى ؟ . .

لا مانع من الاستمرار فى الارضاع لمدة سنتين وعلى
العموم لا يجب أن تقل المدة عن تسعة شهور . والأم إذا
تذكرت أن الارضاع بالثدى أسهل كثيرا من هم تحضير

الرضعات الصناعية والبحث في الصيدليات عن أنواع اللبن الصناعي تصبح رضاعة الثدي جنة بالنسبة لها وللمولود .
ثم ان الطفل كلما كبر . . زادت قوة امتصاصه للثدي بحيث ينتهى من الرضاعة فى ٣ - ٤ دقائق فقط .

والطفل من شهره الرابع يبدأ فى أكلاته الخارجية بجانب الثدي بحيث لا يكاد يصل الى شهره السابع الا ويكون قد اكتفى برضعتى ثدى ، صباحا ومساء .
والباقى أكلات خارجية .

١٨ - اربيت على ظهر ابنى بعد الرضاعة . . .
ولا يتكرع ؟ .

حين يرضع الطفل فانه يبتلع بعضا من الهواء أثناء الارضاع وخصوصا فى شهوره الاولى التى لم يتمكن فيها جيدا من فن الامتصاص من الثدي .

والتكريع يكون عادة سهلا اذا اتبع النظام الآتى :

- مرة بعد الرضاعة من أول ثدى .
- مرة بعد الرضاعة من ثانى ثدى .

ت - فترة بعد ثلاث ساعات من الرضاعة .

١ - والام هنا تحمل أبنها على كتفها وتربت على ظهره وبتنا
خفيفا ولا يجب ان تزيد المدة على خمس دقائق والا كان
مجهودا ضائعا . فان لم يتكرع دعيه ينسام على جانبه
الأيمن فقد يتكرع أثناء نومه . أو يخرج ما ابتلعه من
هواء عن طريق الشرج في شكل غازات .

فطام الطفل

● ● تعتقد كثير من الأمهات خطأ أن الفطام هو منع الارضاع سواء بلبن الثدي أو بغيره .

والحقيقة هي أن الفطام هو عملية ادخال أكلات خارجية بالاضافة للبن .

وهو يبدأ عادة في الشهر الثالث من عمر المولود واقترح له الجدول المواجه للموضوع .

ولكن . . لى بضع ملاحظات ونصائح اقترحها للأمهات حتى يتفادين بها أخطاء فى عملية الفطام تجعل منها أحيانا فترة صعبة مليئة بالمضاعفات النفسية أو العضوية .

- لا تبدأ عملية الفطام أثناء شهور الصيف حيث تكثر جراثيم التلوث المعوى .

- اذا مرض الطفل أثناء عملية الفطام بأى مرض ، فلتوقف عملية الفطام .

- ابدئى الأكلة الجديدة بملعقة صغيرة واحدة قبل احدى الرضعات ، ثم زيدى الكمية بالتدريج .

- لا تقدمى للمولود الا أكلة جديدة واحدة فى المرة فمثلا اذا كنا سنضيف فى الشهر المحدد لبن زبادى مثلا وشوربة ، فلنبدا الزبادى وحين نطمئن الى تقبل المعدة للزبادى نشئى بشربة الخضار ، لم ١٩ اذا قدمنا للطفل غذائين جديدين معا وأصيب بالاسهال أو الحساسية فلن نعلم بالطبط أى الغذاءين هو السبب .

- لا بد ان نحترم تذوق الطفل - ولا أقول الشهية - فالطفل قد يرفض - مثلا - الزبادى لأنه لا يحبه ولكنه فى نفس الوقت جوعان يمكن ان يتقبل أى أكل آخر ، والام الذكية هى التى تدرك ذلك فهى ترى طفلها وكل علامات الجوع بادية عليه من البكاء الى التلفت يمينا ويسارا بحثا عن مصدر الأكل ويديه كلها فى فمه يحسبها غذاء يأكله !! فهو اذا رفض الأكل هنا . . لا يجب هذا النوع فقط .

الأكلات الخارجية

● نصائح عشر تمنع أخطاء عشرة

- ١ - قدمي لطفلك أكلة واحدة في كل مرة • ولا تبدئي بأكلتين أو أكثر • فمن ناحية يكون هذا تدريجيا أكثر هدوءا في تقديم الطعام مما لا يثقل على جهازه الهضمي • ومن ناحية أخرى يتيح لنا ملاحظة ما قد

يحدث له من مضاعفات من بعض الآكلات فهو لو أكل البيض والموز في نفس الوقت وأصيب ببعض الحساسية الجلدية فلن تعرف الأم هل هي بسبب البيض أم الموز !

٢ - لا ترى لابنك أكلة جديدة أثناء شهور الصيف أو أثناء إصابته بمرض وخاصة الإسهال .

٣ - عند تقديم وجبة جديدة يجب أن تراعى أن تكون قبل موعد إحدى الرضعات حتى يكون الطفل جائعا جدا بدرجة تجعله يقبل بسهولة على تناول هذه الوجبة .

٤ - تبدأ كل أكلة جديدة بملعقة صغيرة واحدة تزيد كل يومين ملعقة أخرى حسب تذوقه وحسب تقبل أمعائه . فقد يرفض الطفل ملعقة اللبن الزبادى الأولى مثلا فلا داعى لأن تزيد لها إلى ملعقتين ، بل استمرى فى إعطائه ملعقة واحدة حتى يعتاد عليه . وقد تصيبه الملعقة الأولى من إحدى الوجبات كعصير البرتقال أو شوربة الخضار ببعض اللبن . فلا داعى لزيادتها حتى تعتاد أمعائه عليها .

٥ - تزداد أكلة جديدة كل ثلاثة أسابيع أو شهر واقترح على الأم الجدول المبين فى نظام الطعام .

٦ - قدمي لطفلك الأكل الجديد بطعمه الحقيقي ، فقد تحاول الأم أن تساعد ابنها على تناول شوربة الخضار فتزيد عليها السكر ، وهذا خطأ شائع .

٧ - إذا أصر طفلك على رفض تناول إحدى الأكلات بالرغم من محاولات طويلة فلننؤجل هذه الأكلة شهرا ثم نعيد تجربتها بعد ذلك . فتذوق الطفل متغير . . ولنضرب مثلا ، قد يكره طفلك الفول المدمس مثلا ، فلنجرب الفول النابت ، العدس البازلاء ، الفاصوليا ، اللوبيا ، وكلها بقول لها نفس القيمة الغذائية . وان اختلفت مع الفول المدمس في الطعم .

٨ - الطفل هو الذي يحدد ماذا يأكل ومتى يأتي ومقدار ما يأكل فلا تجبريه على موعد أو على نوع أو كمية . فهو الأدرى دائما .

٩ - الأكلات الخارجية تشبع الطفل أكثر من اللبن ، فان كان الطفل يشبع ثلاث أو أربع ساعات بعد رضعه لبنا فلا شك انه سوف يشبع لمدة أطول قد تصل الى خمس أو ست ساعات بعد أكله شوربة خضار فلا يضايقك هذا .

نظام الفطام

السن	الوجبة الاولى	الوجبة الثانية
الشهر الثالث	لبن ثدي او صناعي	عصير فواكه ، لبن
الشهر الرابع	لبن ثدي او صناعي	زبادي ، عصير
الشهر الخامس	لبن ثدي او صناعي	زبادي ، عصير
الشهر السادس	لبن ثدي او صناعي	فول مصفى ، عصير
الشهر السابع	لبن ثدي او صناعي	يضاف البيض (صفار ثم بياض) جبنة
الشهر الثامن	لبن ثدي او صناعي	الفول ، الجبنة ، البيض
السنة الثانية	الافطار لبن - بسكويت بالعسل او المربي جبنة ، حلاوة ، زبادي ، عصير فواكه	

- ★ لا تضاف آكلات جديدة اثناء شهور الصيف أو المرض .
- ★ تبدأ الآكلات بمعلقة صغيرة واحدة اول يوم وتزيد كل يوم ملعقة
- ★ تلغى زجاجة الرضاعة قبل سن ثمانى شهور .

تابع نظام الفطام

الوجبة الثالثة	الوجبة الرابعة	الوجبة الخامسة
لبن ثدي او صناعي	لبن ثدي صناعي	لبن ثدي صناعي
لبن ثدي او صناعي	سيريلاك ، بلدين	لبن ثدي صناعي
شوربة خضار مصفى	سيريلاك ، بلدين	لبن ثدي صناعي
يضاف ارز ، وعدس للشوربة	سيريلاك ، بلدين بلدين ، موز	لبن ثدي صناعي
تضاف كبدة كتكوت او فرخة للشوربة	سيريلاك ، بسكويت بلدين ، موز	لبن ثدي صناعي
يضاف صدر كتكوت مفروم	سيريلاك ، بسكويت بلدين ، موز	لبن ثدي صناعي
الغذاء :	العشاء :	
لحوم ، عيش ، فواكه خضراوات مدهوكة	زبادي ، شوربة ، مهلبية ، عصير فواكه	

١٠- لا تقارنى حجم رضعة اللبن بحجم ما يأكل الطفل
من أكلات خارجية . فالطفل الذى تعودت أن يتم
رضعته بـ ٢٥٠ سم مثلا قد لا يأكل
من خمس أو ست ملاعق من الأكلة الخارجية وهذا
شئ طبيعى . . فالموضوع ليس حجما بل قيمة
غذائية .

الفيتامينات

● ● تظن بعض الأمهات خطأ ان الفيتامينات تفعل
الاعاجيب للطفل فتفرط في اعطائها لأبنائها منتظرة
حدوث المعجزات • ولكنها لا تحدث أبدا • • ولهن
أقول :

— الفيتامينات حيوية ولازمة لعمليات نمو الجسم
وقيام أجهزته بوظائفها • ولكن بكميات قليلة • فكلها
موجودة بأكملها في الغذاء المتوازن الطازج • لا داعي
لترك الغذاء الطبيعي تحت اعتقاد ان قرص الفيتامين كاف •

– الفيتامين لا يسمن الطفل النحيل (نحافة طبيعية)
ولا يفتح شهية الطفل .

– لا داعى لأن تقسدى لابنك الفيتامين بدون
استشارة الطبيب وأؤكد هنا على خطورة فيتامين (د)
الذى يحمى الطفل من مرض الكساح (لين العظام) وبالذات
بإعطاء الطفل ما يدعو به بعض الأهل . . حقن الأسسنان
الثلاث . فالجرعات العالية من فيتامين (د) تؤدي الى
ترسيب الكالسيوم في كلى الطفل وقد يؤدي هذا الى خلل
شديد بهما .

القول • متهم مظلوم !!

● ● ما ان انصح للأم بتقديم الفول لابنتها أثناء شهر
الغطام حتى تبادرنى فى الغالب بقولها • • خايفة
عليه من حساسية الفول يا دكتور !!!

تسمع الأمهات عن حدوث حالات من فقر الدم الحاد
عند بعض الأطفال الذين تناولوا الفول الحراتى بالذات

الأول مرة فيظنون خطأ أن السبب هو حساسية الفول بالذات .

والقول مظلوم تماما . فالعيب الحقيقي هو ان فى هؤلاء الأطفال ونسبهم لا تزيد على ٥٠٠.٠٠٠ : ١ من المواليد، مصابون بنقص فى احدى المواد الهامة بكراتهم الدموية الحمراء يجعلها عرضة للتكسر والتلف عند تعرضها لكثير من المواد منها السلفا وأدوية الملاريا والاسبيرين والنوفالجين الكلورامفيتول وكذلك القول .

وهذا التكرار الدموي يحدث عادة في الذكور وفي أول ملعقة فول أو ملعقة من الدواء المتسبب . ومتى برت أول ملعقة بخير وجب إزالة الشك تماما عن هذه المادة واعطائها للطفل فولا كانت أو دواء

أما إذا لاحظت الأم بياضا شديدا في وجه الطفل وهبوطا وبرودة - بالجسم مع تغير في لون البول إلى الأحمر لاسمح الله . فإلى الطبيب حالا .

قراءات الطفل

● ● الجهل مرض - ولعله أصبح عندنا وباء
والعياذ بالله . ولا أقصد بالجهل هذا الذى نراه
فى خريجينا واميتهم التعليمية فهذا نتيجة السياسة
التعليمية ليس للأهل دخل كبير به .

أما الذى أقصده فهو نقص الثقافة بين أبنائنا
والمخطيء هنا هو الأهل . لا جدال فى ان الكتاب أصبح فى
متناول كل يد كما وكيفا . ولكن من من أبنائنا يقرأ ؟
وإذا قرأ فماذا يقرأ ؟ ..

ان تنمية ملكة حب القراءة بين اولادنا امر حيوى
ومساعدته على اختيار ما يقرأ أهم . فلنشجع ابننا على
القراءة ونكون نحن دليله باختيار الكتب التى تناسب
سنه وقدرته على القراءة بادئين بالسهل فالأقل سهولة ،
والمسلى ثم المثقف .

ولا يجب ان يترك الكتاب هكذا فى يده يطلع عليه
ثم يرميه . جهزى له مكتبة صغيرة يحتفظ فيها بكتبه
ليعود اليها بين كل حين وآخر ويسعد بزيادة عدد كتبه .

وكافئيه عند نجاحه بجوائز تضم فيما تضم كتباً
جديدة . ثم اسأليه بعد كل كتاب ماذا أعجبك . وماذا
لم يعجبك . وبم خرجت من هذا الكتاب من فائدة ؟

قضى الطفل

- كل يا بنى !!
- مش واكل ..
- كل لتكبير ..
- مش عايز اكبر .

خطأ ..

نفد صبر الأم التي تعتقد خطأ أنها أدرى من ابنها
بمدى احتياج جسمه للأكل . أقبلت عليه في عصبية

شديدة وأدخلت ملعقة الطعام في فمـه بالقوة . . فتقيأ
الطفل .

وأنت الأم لطبيب أطفالها تشكو بأن ابنها تقيأ مع
كل أكلة .

وهذه الأم التي في سبيل الوظيفة وأكل العيش
أدخلت ابنها دار الحضانة فاستبدل حنان الأم بشخص
عاملة الحضانة ، ما أن سمع زمارة أتوبيس الحضانة
حتى يتقيأ .

وتلك الأم التي لا تهتم بنظافة أكلات ابنها ومصدرها
فتتركه يتناول طعاما من خارج بيته وتقدم له المصروف
ولا تنصح ماذا تاكل وماذا لا تاكل .

فيترك الأكل المغطى وينمو على الجيلاتى وغزل
البسات والساندوتشات الخارجية . ثم يصاب بالنزلة
المعدية .

سيداتي . . للقيء أسباب عديدة منها :

● الترجيع والقشط في شهور الطفل الثلاثة
أمر طبيعى بعكس ما تظن كثير من الأمهات ، اللاتي يزعجهن
هذا القيء فيظنن انه نزلة معوية .

وعلى الأم أن تطمئن طالما أن حالة المولود العامة
جيدة ، زيادة طبيعية فى الوزن براز كثير ، شهية جيدة .

● القيء الميكروبي بسبب التهاب المعدة وقد يكون السبب خارجيا كالأكلات الملوثة وقد يكون داخليا كأن يصاب الطفل بانفلونزا أو نزلة شعبية فيتسلل الميكروب الى المعدة ويسبب التهابا وقيئا شديدا .

● القيء النفسى والعصبى مع التوتر المنزلى أو المدرسى .

● القيء للأسباب الجراحية كالتهاب الزائدة الدودية .

سيدتى .. لا تعالجى القيء .. ولا تشخصى سببه وحدك . بل الجئى للطبيب وخصوصا فى الحالات الآتية :

— اذا صاحب القيء اسهال أو ارتفاع بدرجة الحرارة أو كلاهما .

— اذا صاحب القيء علامات الجفاف .

وأهمها العطش الشديد واللهفة على الماء وقلة كميه بول الطفل وزيادة تركيزه .

— اذا كان مع القيء صداع ونغير فى درجة انتباه الطفل مما يشكك شى الاصابة بمرض فى الجهاز العصبى .

— اذا شكك الطفل من آلام شديدة فى البطن وحتى استشارة الطبيب . امنع أى شىء بالفم .. عدا محلول الجفاف .

اللوزتان

● ● ما أسهل ما يفكر الأهل في استئصال لوزتي ابنهم
لأسباب يظنون خطأ أنها كافية .

لم يخلق الله أى عضو بجسم الانسان عبثا . فلكل
عضو مهما تناهى صغره فائدة كبرى .

وكذا اللوزتان ، فاللوزة بواب الجهاز التنفسي يحميه
من هجمات الخارج وهي هجمات كثيرة ومستمرة
وما التهابها الا نتيجة لعملية دفاعها عن هذا الجهاز .

لو كان لمنزلك بواب يدافع عن المنزل من هجمات اللصوص فأصيب بجروح عديدة ، فهل نسرع بطرده من المنزل أم نشق في كفاءته طالما لم يسمح للصوص بمهاجمة المنزل ؟ •

كذلك الأمر في حالة اللوزتين ، لنفرض أن طفلا بالحضانة مثلا وبجانبه أطفال مرضى بالتهاب الحلق ، يتعرض للاصابة بالميكروب فتحمى اللوزتان جهمازه التنفسى وتقديه بالتهابها هي • ويتكرر ذلك ليس بسبب خلل فيها بل بسبب كثرة الهجمات الميكروبية حولها •

الحل هنا ليس استئصال اللوزتين بل تحسين حال الحضانات والمدارس وعزل الأطفال المرضى حتى يشفوا تماما •

كذا • • هذا العرض الذى يقلق الأهل كثيرا • • ألم المفاصل • وقد شرحت ذلك فى ص •

ولذا أنبه الأهل الى أن :

— ليس مجرد تكرار الاصابة بالتهاب اللوزتين مبررا كافيا لاستئصالهما •

بل ان السبب الأساسى هو عجزهما عن القيام بعملهما واصابتهما بالتهاب مزمن وهذا أمر يقصره الطبيب الجيد •

— ليس كل ألم فى الأطراف روماتزما يستدعى استئصال اللوزتين فدعى تشخيص هذا للطبيب أيضا •

مص الابهام

خطأ •• سببه أخطاء ••

● ● غريزة الامتصاص هي أقوى الغرائز عند الرضيع ،
وكيف لا ؟ أليس اسمه الرضيع لأنه يرضع ••

تأمل الطفل بعد ولادته حين يلامس فمه حلمة ثدي
أمه مرة • انه يبدأ في امتصاصها بلا تفكير • وبدون هذه
الغريزة لن يستطيع مثل هذا الرضيع أن يعيش فكل

غذائه في شهوره الأولى يكون عن طريق الامتصاص من
الثدي أو البزازة •

● الخطأ الأول .. الارضاع بالبزازة :

والطفل حين يرضع يحاول اشبع غريزتين ، هما
غريزة الامتصاص وغريزة الجوع وهو حين يتناول البزازة
ويفرغها • تبعدها الأم عن فمه حتى لا يمتص الهواء ويصاب
بالمغص وعادة يكون قد شبع تماما ولكن هل أشبع غريزة
الامتصاص ؟ هل تمتع بالامتصاص للمدة التي يشاؤها ؟
هذا أمر مشكوك فيه جدا وخصوصا اذا كبر في السن
واستطاع ان ينهي البزازه بسرعة • • ولعل كثيرا من
الأمهات يلاحظن ان الطفل يقاوم من يحاول نزع البزازة
من فمه بعد فراغها ويتعجبين من هذا • • فهن يفسرنه
بأنه جوع بالرغم من كفاية اللبن • • ولكن الواقع أن الطفل
يحتاج الى اشباع هذه الغريزة المسيطرة - غريزة
الامتصاص - حتى بعد أن انتهى جوعه •

أما عند راضع الثدي فان الأم تتركه يرضع حتى
يشبع ويترك الثدي بنفسه ، وهو هنا يعلن اشباع جوعه
ورغبته في الامتصاص معا • ولذا لوحظ ان نسبة ماصي
الابهام تزيد كثيرا بين الأطفال الذين يتناولون البزازة على
أولئك الذين يرضعون ثدي أمهاتهم فالأول تدفع أمه
البزازة عنه - سواء رغب أم لم يرغب - حين تفرغ والثاني
يرضع وفق هواه حتى يترك الثدي في كبرياء المستغنى •

وتبدأ عادة امتصاص الإبهام - عند الطفل المولع بالامتصاص أو الذى يفتقر الى اهتمام الأهل - بصدفة محضة ، فالطفل يحرك يديه تجاه وجهه فاذا بقبضة يده أو أصبعه الإبهام تلاقى شفثيه فيمصه ويجد ان هذا الامتصاص شىء لا يصدقه عقل وانه يبعث فيه شعورا بالراحة كان ينشده من قبل فيستمر على هذه العادة السارة .

ويتوقف تطور الحالة على تصرف الأهل :

فهناك أم عاقلة تفهم سبب هذه العادة . ولذا فهي تترك طفلها يمتص ثديها حتى يكتفى ، اما اذا كان يتناول البزازة فانها تضيق ثقب حلماتها حتى تطيل مدة رضاعة طفلها الى ٢٠ - ٣٠ دقيقة ، ولا مانع أبدا من الحلمة الكاوتشوك ، وبهذه الطرق يقل امتصاص الطفل لإبهامه حتى يتلاشى تماما بعد السنة الأولى من عمره ، ففي هذا الوقت تبدأ غريزة الامتصاص فى الضعف شيئا فشيئا حتى تعجز عن املاء ارادتها على هذا المخلوق البريء .

الخطأ الثانى . . التوتر والتوبيخ . .

أما القلة النادرة من الأمهات - وهذه مجاملة كبيرة منى - أقول اما هذه القلة التى تخشى من استمرار العادة فانها تتوسل بكافة الوسائل لكى ترغم طفلها على الاقلاع عنها . فهي قد توبخه أو تضربه وهى تقوم ببعض الحركات

الغريبة كان تدهن أصبعه بالصبر - وكان أولى بهما ان تتذرع بالصبر - وقد تلف أصبعه بشريط لاصق وغير هذا من الوسائل التي لا تفلح الا في تحويل اهتمام الطفل نحو موضوع كان بالنسبة له تافها ولو ترك لحاله لنسيه من تلقاء نفسه وقد تؤدي هذه الطرق الى استمرار الطفل في الامتنصاص لمدة أطول فالأم توبخ ، وتتوتر أعصاب الطفل وينتابه شعور بالألم وبالقلق فيزيد في امتصاصه لأصبعه وهكذا يدور الموضوع في حلقة مفرغة ..

أما اذا استمر الطفل في امتصاص ابهامه مددا طويلة كحالة فتاتنا التي تمتص أصبعها وقد تجاوزت الرابعة من عمرها فان سببها يكون في الأغلب شيء آخر لا علاقة له بغريزة الامتنصاص كالعوامل النفسية .

الخطا الثالث .. العامل النفسى

كثيرا ما نعود بذاكرتنا - فى فترات حياتنا الحرجة- الى أيام الطفولة السعيدة ونتمنى عودتها . أيام المرح والبراءة وخلو البال . وهى لن تعود ، وقد نحن الى شيء ما يرتبط بهذه المرحلة كأن نتذكر أغنية أو مكانا ما .. وكذلك الأمر حين ينتاب الطفل القلق اما بسبب ولادة أخ جديد يثير الغيرة أو بسبب اقتحامه لمجتمع جديد غريب عنه كمجتمع المدرسة ، هنا يرجع الطفل بذاكرته الى أيام الرضاعة الى حين كان يرقد فى حضن أم حنون تناوله ما (يمتصه) من غذاء ، وسرعان ما يضع أصبعه فى

فمه ويخلق في أجواء خياله محاولاً ترك هذا الواقع القاسي
والحياة في أيام زمان السعيدة .

مثل هذا الطفل لا تجدى معه التهديدات ولكن يجب
ان تبحث الأم عن أسباب قلق هذا الطفل وكراهيته للواقع
وتبعده عنها بقدر ما تستطيع وفي نفس الوقت يجب عليها
ان تشغل وقت فراغه وألا تعطيه الفرصة كي يفكر في
امتصاص إبهامه ولتؤكد أن هذه العادة سوف تتلاشى من
تلقاء نفسها حين تزول أسبابها على مهل وليس
دفعة واحدة .

المضادات الحيوية

[دواء أم بلاء ؟!]

● ● ما يحدث بمصر غير معقول ، وخطا كبير .
ترتفع درجة حرارة الطفل فتحمله الأم الى الصيدلية
لتشتري مضادا حيويا ويخرج الصيدلى فيقدمه لها لتسرع
باعطائه لابنها .

لم تسأل طبيبا لتعرف ما هو سبب ارتفاع الحرارة ،
والأسباب كثيرة جدا ومختلفة ، وما هو - بالتالى - الدواء
المناسب !!!

سيديتي : المضادات الحيوية دواء لكنها قد تتحول
الى بلاء اذا أسرعت - أو تسرعت - باعطاء ابنتها المضاد
الحيوى بدون استشارة الطبيب - لماذا ؟! وأين مكن
الخطأ ...
والخطر ؟!

● لا يوجد مضاد حيوى - عام ، أى مناسب لكل
الأمراض ، بل هناك مضاد حيوى بالذات، لكل مرض
محدد ومكروب معين .

اذن فالخطوة الأولى هى تشخيص المرض والخطوة
التالية هى اعطاء المضاد المناسب لهذا المرض .

وليس كل ارتفاع فى درجة الحرارة انفلونزا وليس
كل ألم عند البلع هو التهاب فى اللوزتين .

● هناك أمراض تسببها فيروسات كالانفلونزا
لاستجيب للمضاد الحيوى ، بل ان الحرارة قد تزداد
ارتفاعا بمجرد اعطاء المضاد الحيوى وقد لا تنخفض الا بعد
ان يفتن الطبيب المعالج للأمر - ويوقف تناول المضاد .

● كما أن لكل مرض دوائه ، فكل حالة وسن
جرعتها ومدة اعطائها . وقد تسبب جرعة أقل من المقررة ،
أو اعطاء الدواء لفترة أقل من المحددة من مضاعفات
خطيرة .

فمثلا التهاب اللوزتين يحتاج لعلاج عشرة أيام .

واعطاء الدواء حتى هبوط الحرارة فقط قد يؤدي الى مضاعفات شديدة كالحمى الروماتزمية .

— بعض الأدوية لها تأثير ضار جدا بأجهزة الجسم الحيوية ولا يجب أن تعطى الا بعد استشارة الطبيب ،
فمثلا الكلورامفينيكول دواء يسبب توقف النخاع العظمى عن انتاج خلايا الدم وما يصاحب ذلك من فقر دم شديد وضعف في مقاومة الأمراض — وقد تكون النهاية سيئة جدا . وهذا الدواء بالذات يكاد يكون على لسان كل أم ، وما أسهل ما يحدث أن تعطيه لابنها بمجرد اصابته بالاسهال !!

ملابس الطفل

● ● بلغت نظري كثيرا ان الطفل المصري يلبس أكثر من اللازم بكثير ، صيفا وشيئا ولعل السبب الأساسي هو الاعتقاد الخاطيء الذي يورثه الابن المتعلم من الجد والجدة اللذين تحكمهما أفكار ومعتقدات قديمة .

والحق أن كثرة ملابس الطفل لها أضرار أكثر بكثير من منافعها ان كان لها في الأصل منافع . !!!

يأتيني الطفل المصرى وعمره شهران مثلاً ، وفى عز الصيف تراه يلبس فانلتين وشاية وقميص نوم وكافولة وكيلوت - ان لم يكن بامبرز - وعادة ما يكون قميص النوم من البيكه أو الكستور وتضطر حتى تكشف عليه أن تفشره كما يقشر البصل !!!

لكن الطفل يولد عارياً ، وسوف يعتاد جسمه على الملابس التى يعود عليها أهله ، ولذا فلتأخذ الأم بهذه النصائح حتى لا ترتكب أخطاء تضر ابنها .

● عموماً الخفيف أحسن من الثقيل من الملابس وكلما خفت ملابس الطفل ، زادت مقاومته للأمراض .

● كقاعدة عامة تجنبى الملابس الصوفية - حتى فى الشتاء - وبقدر الامكان ابتعدى عن الملابس التى يدخل فى تركيبها الألياف الصناعية فهى لا تمتص العرق وتساعد على الإصابة بحمو النيل .

● الجو فى مصر متقلب ولذا يجب ان تكون الملابس متقلبة !! كيف ذلك ؟

أعنى هنا ان الطفل ليس كعسكري الشرطة يتحول من الملابس الشتوية الى الصيفية ، والعكس بقرار وزارى . فالملاحظ فى مصر أنه فى شهر الخريف من أكتوبر لينازير وفى شهور الربيع أو من ابريل ليونيسو ، يكون الطقس غير مستقر فتراه حاراً يوماً ثم بارداً يوماً آخر .

والحاصل ان الأم تستمر في اليباس ابنهسا ملابس الشتاء ، أو الصيف ، بالرغم من هذا التقلب الجوى فمثلا الشتاء بارد يوما ولكن الجو قد يدفا في اليوم الثاني . . . قد يكون الجو في مارس باردا والطفل لازال يلبس ملابس الشتاء وهنا أنصح الأم بأن تخفف ملابسها في هذا اليوم بحيث تناسب الجو والعكس صحيح .

اذن . . . ما يضر الطفل هو ثبات الملابس بالرغم من تقلب الجو وليس كما تظن بعض الأمهات اللاتي يعاملن أبناءهن كالعساكر .

— أنبه الأم الى ممنوعين اثنين :

أولهما : حزام البطن لاقيمسة له لافى منع المغص أو الفتق السرى ولا هو يساعد على سهولة حمل الطفل . بل هو عبء على زيادة نوبات القيء ويلوثة البول والبراز بسهولة .

ثانيهما : البامبرز والكيلوت الكاوتش فهما أول أسباب التهاب فخذى الطفل وسبب ذلك ليس حساسية الجلد للنايلون كما تظن بعض الأمهات خطأ . .

ولكن السبب هو :

القاعدة الطبيعية أن يتبول الطفل فيبل ما تحته فيشعر الأهل بذلك فيرفعون الملابس المبتلة بالبول ويستبدلونها بملابس نظيفة .

أما عند استعمال البامبرز والكيلوت الكاوتش فإن هذه الخطوات الطبيعية تتوقف . يتبول الطفل فلا يتسرب شيء لفراشه فلا تحس الأم بتبوله فلا تستبدل ملابسه الداخلية المبتلة ، فيتحول البول الى نشادر تلهب جلد الفخذين .

ولن يمنع هذا الالتهاب ان يلبس الطفل الكيلوت الكاوتش فوق الكافولة مثلا !!!

النحافة ليست ضعفا

● ● كثيرة جدا هي المرات التي أتناول فيها هذا الموضوع
• • فهو درس أكرده كالاسطوانة لغالبية الأمهات
اللائى يتقدمن لى باطفالهن • فالشكوى من نحافة
الطفل هي قاسم مشترك •

وكثيرا ما لا يكون الطفل نحيفا بل انه عند دخوله
حجرة الكشف يسترعى انتباهى بقوامه المعتدل وحيويته

ويبدو ان للنحافة والسمنة موازين أخرى غير المقاييس العلمية التي أعرفها . فالبعض يقارن بين ابنه وابن الجيران الممتلئ ، الأحمر الخدين بالرغم من الاختلاف الطبيعي في الوزن بين الأطفال . والبعض الآخر يشكو من توبيخ الأهل أو غمزات البعض - الحماة أو زوجة الأخ - ولكن فيما يتعلق بى فان مقياس السمنة والنحافة هو الوزن . فالطفل يزن عند الولادة ثلاثة كيلو جرامات تقريبا تتضاعف الى ستة كيلو جرامات فى تمام الشهر الرابع ، وتصل الى ٩ كيلو عند تمام السنة الأولى وبعد ذلك فحسب الـ الوزن يتم بمعادلة بسيطة هي :

وزن الطفل = عمره بالسنوات $\times ٢ + ٨$.
فمثلا اذا كان عمره سنتين كان وزنه $٢ \times ٢ + ٨ = ١٢$ كيلو .
وهى معادلة سهلة لو استوعبتها الأم لأ راحت واستراحت كثيرا فعلى أى أم أن تحسب وزن طفلها المفروض بهذه المعادلة ثم تقارن بينه وبين الواقع ولا تسميه رقيق القوام الا اذا قل وزنه ٢٥٪ عما يجب ان يكون أو على ما كان عليه وعندئذ يكون لها أن تشكو ولنا ان نشرح ونعالج .

أسباب النحافة :

هى كثيرة تتوقف على سن الطفل . فاذا كان الطفل عند ولادته نحيفا فان من أسباب ذلك أن يكون الطفل مبسترا أى مولودا قبل موعده ، أو أن تكون الأم قد عانت

من الأمراض الطويلة أو سوء التغذية أثناء الحمل • مثل هذه الأم التي لاتنال قدرا من الغذاء يكفيها لن تستطيع بداهة ان تغذى مخلوقا جديدا في طور التكوين والنمو السريع •

ومن أهم الأسباب الوراثية كأن يكون الوالدان أو أحدهما نحيفا. كذلك بعض الأمراض الخلقية في مختلف أجهزة الجسم • والأمراض المزمنة •

وعلاج مثل هذه الحالات يكون بالوقاية أساسا ، ثم علاج الأسباب فعلى الأم الحامل أن تتناول كميات معقولة من الغذاء المتوازن الذى يكفى صحتها وهو يكفى فى الوقت نفسه نمو الجنين وقد يبدو أن هذا يصعب على الأم فى بعض الأحيان فى الشهور الأولى أو الأخيرة من الحمل حيث يكثر القيء والشعور بالغثيان • وعليها هنا ان تتناول الأدوية التى لاتضر الجنين والتى تمنع القيء وأن تتناول أغذية سهلة الهضم ولا تحتاج لمجهود كاللبن والمبني الزبادى ومنتجات اللبن الأخرى والسلطات • اما من ناحية الأمراض الوراثية ، فهل لنا ان نأمل فى يوم يصبح فيه الكشف على خلايا الزوجين قبل الحمل أمرا سهلا وروتينيا فى هذا اليوم يكون من السهل الكشف عن الأمراض الوراثية التى قد لا تظهر بوضوح عند الوالدين والتى قد يؤدى وجودها الى اصابة المولود بمرض وراثى كروموزومى

بسبب ضموه - وتأتى بعد ذلك النحافة فى السنة الأولى من عمر الطفل وهى السنة التى يعتمد فيها اعتمادا كليا على والديه فى التغذية سواء كانت من الثدي أم من اللبن الصناعى أو غذاء صلبا عند الفطام . تلك النحافة قد يسببها نقص كمى أو كيفى فى الغذاء . فالأم التى ترضع ابنها من الثدي فقط بعد أن يكون اكتمل الستة شهور بلا تقدم له أغذية أخرى كعصير الفواكه وشوربة الخضار والمهلبية واللبن الزبادى تحرمة من أغذية تتناسب مع سنه وقدرة هضمه فى وقت يقصر فيه اللبن عن تلبية احتياجات نمو طفلها . وكذلك الأم التى ترضع ابنها من ثدى شحيح اللبن بدون اضافة ما يعوض هذا النقص لغذاء الطفل مثل اللبن الصناعى أو الحليب .

★ وواجبى هنا أن أنبه الأم الى هذه الحالة ، والسؤال هنا هو كيف تتأكد الأم من أن لبنها قليل ، يكون ذلك عندما تتوقف الزيادة فى وزن طفلها وحين يجوع بعد مدة قليلة من الرضاع وحين يشكو الامساك . . . وحين يطيل من فترة رضاعته والعجيب هنا ان الأم قد ترى فى طول مدة الرضاعة دليلا على كفاية اللبن والعكس صحيح تماما فالثدى الممتلئ يشبع الطفل بعد رضاعة ١٠ - ١٥ دقيقة اما اذا أطال فهذا دليل على عدم قدرة اللبن على اشباعه .

نفس الموقف مع اللبن الصناعي قد تقل كميته عن المطلوب . فالطفل فى ثانى شهر من عمره يحتاج مثلا الى ثلاثة مكاييل من لبن صناعى تزيد كل شهر نصف مكيال فاذا تناول كمية أقل من هذا اللبن - لفترة طويلة - توقف عن الزيادة فى الوزن ثم قل وزنه . وقد يكون عدد المكاييل كافيا ولكن العيب فى الكيف وليس فى الكم فالطفل يتناول اللبن النصف دسم فى شهور عمره الأربعة الأولى وبعدها يكون ما يتناوله كامل الدسم فاذا تأخر تقديم هذا اللبن لنا تأخر نموه ولذا ننصح بتناول الألبان الشبه آدمية .

سيداتى . . تلافى هذه الاخطاء .

● ولا تحكمى على طفلك بالضعف لمجرد أنه نحيف ،
أحكمى على نشاطه وحيوته ولا تنسى ان الوراثة هى أهم
سبب للنحافة . .

* لا نفارنى بين ابنك وأى طفل آخر .

* عند الشك فى وجود سبب مرض لا تعتمدى الا على
راى الطبيب وليس على فتاوى الأقارب والأصدقاء .

والعلاج فى مثل هذه الحالات يكون باستكمال حاجة
الطفل من الغذاء ليعوض ما ينقصه من لبن الأم بلبن صناعى
أو حليب ، واعطاؤه لبنا ذا دسامة تناسب سنه وفطامه

فى الموعد المناسب ، وهو يبدأ فى الشهر الرابع فى
الجو المعتدل .

ولا تخلو هذه السن من أمراض قد تسبب نحافة
الطفل مثل النزلات المعوية المتكررة وما يصاحبها من فترات
منسح الغذاء وضعف الشهية والنزلات الشعبية . ولكنى
أشير الى مرض صعب التشخيص عند طفل رضيع قد
يعانى منه لمدة طويلة تضعفه وتصيبه بالهزال ويفقده
الشهية بدون ظهور أعراض واضحة . هذا المرض هو
التهاب حوض الكليتين اذا أصاب هذا المرض طفلا أكبر
سنا لشكا من آلام بالكليتين أو من حرقان عند التبول أو من
كثرة مرات التبول ولكن طفلا رضيعا لن يشكو شيئا من
هذا وكل ما سوف يسترعى الأهل هو نوبات من ارتفاع
درجة الحرارة قد تشخص كنوبة برد . ولذا يجب على
الأم ان تتيقظ لآى تغير فى بول طفلها من حيث كميته
ولونه ومع اضطحابه ببكاء وتآلم وخصوصا عند البنات اللائى
لا يفصل بين الشرج وبين الفتحة البولية عندهن الا بضعة
مليمترات تسهل وصول الميكروب من البراز الى المجارى
البولية .

الفهرس

الصفحة

٣	• • • • •	الاهداء
٥	• • • • •	مقدمة
٧	• • • • •	أسنان الطفل
١٠	• • • • •	الاسسهال
١٤	• • • • •	الامساك
١٧	• • • • •	ارتيكاريا
٢٠	• • • • •	أنف الطفل
٢٥	• • • • •	البدانة ليست صفة • • • دائمة
٣٢	• • • • •	البطن والأمهات
٣٥	• • • • •	تحصينات الطفل
٣٨	• • • • •	الترسيب « سرعة الترسيب »
٤١	• • • • •	التشنجات
٤٤	• • • • •	التهتهة
٤٧	• • • • •	الأعضاء التناسلية
٥٠	• • • • •	الجنس وحقائق الجنس

٥٤	• • • • •	الحرارة وارتفاعها
٥٧	• • • • •	حذاء الطفل
٥٩	• • • • •	الحزق
٦١	• • • • •	الحصبة ليست مبروكة دائما
٦٧	• • • • •	حمام الطفل
٧٠	• • • • •	حمو النيل
٧٢	• • • • •	حول العين
٧٤	• • • • •	ختان الطفل
٧٦	• • • • •	دموع العين
٧٨	• • • • •	سعال الطفل
٨٢	• • • • •	سرة الطفل
٨٤	• • • • •	شبهية الطفل
٨٩	• • • • •	الشمس وأشعتها
٩١	• • • • •	الضرب
٩٤	• • • • •	غيرة الطفل
٩٧	• • • • •	ليس كل طفح •• حصبة
١٠١	• • • • •	الحصبة الألمانية
١٠٣	• • • • •	العرق

١٠٥	غذاء الطفل ، أسئلة الخطأ والصواب لبن الثدي
١١٩	فطام الطفل
١٢١	الأكلات الخارجية
١٢٧	الفيتامينات
١٢٩	الفول ، متهم مظلوم
١٣١	قراءات الطفل
١٣٣	قيء الطفل
١٣٦	اللوزتان
١٣٨	مص الإبهام خطأ . . . سببه أخطاء . . .
١٤٣	المضادات الحيوية . دواء أم بلاء ؟ . . .
١٤٦	ملابس الطفل
١٥٠	النحافة ليست ضعفا

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ٩٣٢٢/١٩٩١

ISBN — 977 — 01 — 2910 — 0

مابين المعلومات غير الكافية والتقاليد الصحية
القديمة قد يخطيء الأهل في التعامل مع أمراض
أبنائهم الجسمانية وفي التصرف مع تطوراتهم
النفسية والعقلية . وهذا الكتاب يهدف إلى إلقاء
الضوء على هذه الأخطاء وطرق تلافيها .

الكتاب القادم

المونودراما والمحظنين

د. حمدي الجابري

١٠٠ قرش

مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب